



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

**RAMRAJ**

**காப்டன்**

வேட்கள் • சரிபாடுகள் • பனியன்கள்

மலர் 7 • இதழ் 11 • மே 2023 • விலை ரூ.18/-

# வெணமை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

**எண்ணங்கள்**



## பெருமை

சிறப்பிதழ்

*Float in  
Shades*



**CULTURE CLUB<sup>®</sup>**

**MATCHING DHOTIS & SHIRTS**

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





தங்களுக்கும் தங்களை நேசிப்பவர்களுக்கும்  
பெருமை சேர்க்கும் செயல்களைச் செய்து  
அருமையான வாழ்வு வாழ வழிகள் சொல்லும்

# பெருமை

சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை  
வழங்குவதில்  
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

# மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

## வணக்கம்.

பெருமைமிக்க வாழ்வை வாழ வேண்டும் என்பதே அனைவரின் விருப்பமாகவும் இருக்கும். ஆனால், எது பெருமை என்பதில் தெளிவு இருப்பது அவசியம். நல்ல எண்ணங்களும், நல்ல செயல்களுமே பெருமிதமான வாழ்வைப் பரிசளிக்கின்றன. அதை இளம்வயதிலிருந்தே குழந்தைகளின் மனதில் விதைப்பது முக்கியமாகும். பெற்றோரும் ஆசிரியருமே எதிர்காலத் தலைமுறையின் பெருமித வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றனர். நல்லதும் கெட்டதும் நிறைந்த சமுதாயத்தில், நமது குழந்தைகள் இக்கட்டான சூழலிலும் நல்லதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், நன்மையின் பக்கம் நிற்கவும் கற்றுத் தர வேண்டும்.

சாதாரண செருப்பு தைக்கும் தொழிலாளியின் மகனாகப் பிறந்து அமெரிக்க தேசத்தின் தன்னிகரில்லாத தலைவராக, ஜனாதிபதியாக உயர்ந்தவர் ஆப்ரகாம் லிங்கன். வரலாறு பெருமைகொள்ளும் மகத்தான வாழ்வை வாழ்ந்தவர். அவர் மிகப்பெரிய அரசியல் தலைவராக உயர்ந்த பிறகும் எதிர்க்கட்சியைச் சேர்ந்த ஒருவர் அவரை அவமதிக்க நினைத்தார். “திரு. லிங்கன் அவர்களே, உங்கள் தந்தையிடம்தான் எனது தந்தை ஷூ தைப்பது வழக்கம்” என்று கிண்டலாக அவர் சொல்ல, தன்னை அவமதித்த அந்த மனிதரைப் பார்த்துச் சிரித்தார் லிங்கன். “உழைத்து நேர்மையாக வாழ்ந்த என் தந்தையை நீங்கள் நினைவு கூர்ந்தமைக்கு மிக்க நன்றி. என் தந்தை தன் வாழ்வின் மூலம் எனக்கும் அதையே கற்பித்தார். அவரிடம் நன்றாக நான் ஷூ தைக்கும் வேலையைக் கற்றுத் தேர்ந்திருக்கிறேன். உங்களுடைய ஷூ பிடிந்துவிட்டால் என்னிடம் கொண்டு வாருங்கள். என் அன்பிற்கினிய தந்தை தைப்பது போல நேர்த்தியாக நானும் தைத்துத் தருகிறேன்” என்று சிரித்தபடி லிங்கன் சொன்ன பதிலில், எது பெருமை என்பதை உணர்ந்தார் அந்த எதிர்க்கட்சி உறுப்பினர்.

‘எந்தத் தொழிலும் அவமானம் இல்லை. நேர்மையும் திறமையும் கொண்டு எந்த வேலையையும் செய்வதே பெருமை’ என்பதை உணர்ந்தவர் லிங்கன். சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்த ஒருவர் உலக வல்லரசின் ஜனாதிபதியாக உயர்ந்ததைவிட, லிங்கனின் மன உறுதியும், அயராது உழைப்பும், நற்பண்புகளுமே வரலாற்றில் பெருமையாக நிலைத்தன. தன் தந்தையிடம் இருந்து எதைக் கற்றுக்கொண்டேன் என்று உரக்கச் சொன்ன லிங்கன், தன் மகனுக்கு அவனுடைய ஆசிரியர் எதையெல்லாம் கற்றுத் தரவேண்டும் என்கிற விருப்பத்தை ஒரு கடிதமாக எழுதியதாகச் சொல்லப்படுகிறது. அந்தக்

கடிதம் உண்மையில் எது பெருமைமிகு வாழ்க்கை என்பதை உணர்த்துவதாகவே அமைந்திருக்கிறது.

‘என் மகனுக்குப் புத்தகங்கள் என்ற அற்புத உலகத்தின் வாசல்களைத் திறந்து காட்டுங்கள். அதே வேளையில், இயற்கையின் ஈடில்லா அதிசயத்தை வியக்கவும் கற்றுக் கொடுங்கள். வானில் பறக்கும் பறவைகளின் சுதந்திரத்தையும், தேனீக்களின் சுறுசுறுப்பையும், பசுமையான மலையடிவார மலர்களின் அழகையும் ரசிக்கக் கற்றுத் தாருங்கள். இந்த உலகில் அனைத்து மனிதர்களுமே நேர்மையானவர்களாக, உண்மையானவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள் என்கிற உண்மையை அவனுக்குச் சொல்லித் தாருங்கள். ஆனால், பகைவர்களுக்கு நடுவில் அன்பான நட்புக்கரம் நீட்டும் மனிதர்களும் இருக்கிறார்கள் என்கிற நம்பிக்கையை அவனுக்குத் தெரிவியுங்கள். பொறாமை அவன் மனதை அண்டாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து ஒடுங்கிப் போவது கோழைத்தனம் எனப் புரிய வைப்புகள்.

முக்கியமாக ஏமாற்றுவதைவிடவும் தோல்வி அடைவது எவ்வளவோ மேலானது என்பதை என் அன்பு மகனுக்கு உணர்த்துங்கள். மற்றவர்கள் தவறு என விமர்சித்தாலும்கூட, சுயசிந்தனை மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைக்க அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.





பிறர் சொல்லும்போது, பிள்ளையைப் பெற்றெடுத்த தருணத்தைவிட அதிகமாக மகிழ்ந்தாள் தாய்' என்று சொல்கிறார் வள்ளுவர். மகன் செல்வந்தனாக, அரசாள்பவனாக, புகழ் பெற்றவனாக இருக்கிறான் எனப் பிறர் சொன்னால் பெற்றெடுத்த தருணத்தைவிட அதிக மகிழ்ச்சி ஒரு தாய்க்கு வருமா எனத் தெரியவில்லை. ஆனால், நல்லோர் போற்றும் சான்றோனாக மகன் வாழ்கிறான் என்றால் தாய்மையின் நோக்கம் முழுமை அடைகிறது என்பதே இதன் பொருள்.

மற்றொரு குறளில், கடுமையாக உழைத்து தன்னை ஆளாக்கிய தந்தைக்கு ஒரு மகனாக அவன் செய்யக்கூடிய கடமை எது என்று விளக்குகிறார். 'இப்படி ஒரு பிள்ளையைப் பெற இவனுடைய தந்தை என்ன தவம் செய்தானோ' என்று மற்றவர்கள் போற்றும் விதமாக நற்பண்புகள் நிறைந்த வாழ்வை மகன் வாழ்ந்து தந்தைக்குப் பெருமை சேர்க்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர். ஒரு மனிதன் வாழும் வாழ்விலிருந்தே அவனைப் பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கிய பெற்றோருக்குப் பெருமை சேர்கிறது.

படிப்பு, வேலை, முன்னேற்ற வாழ்வு என அனைத்திற்கும் நம் குழந்தைகளைத் தயார்படுத்துகிறோம். அதேவேளையில், வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் பெருமை சேர்க்கிற பெருவாழ்வை வாழ்வதற்கு, அடுத்த தலைமுறையினருக்கு நற்பண்புகளையும் நல்ல செயல்களையும் சொல்லிக்கொடுப்போம். பள்ளி, கல்லூரிகளின் விடுமுறைக் காலம் அதற்குப் பொருத்தமான காலம். பிள்ளைகளுடன் ஆக்கப்பூர்வமாக நேரத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ள இந்த மாத 'வெண்மை எண்ணங்கள்' இதழ் உங்களுக்குத் துணை நிற்கும்.

மென்மையான மனிதர்களிடம் மென்மையாகவும், முரட்டுக்குணம் கொண்டவர்களிடம் கடினமாகவும் அணுக அவனைத் தயார்படுத்துங்கள். சக மனிதர்களின் குரலுக்கு அவன் செவிசாய்க்க வேண்டும் என அறிவுறுத்துங்கள். எனினும், உண்மை எனும் திரையில் வடிகட்டி நல்லவற்றை மட்டும் பிரித்தெடுக்கத் தெரியவேண்டும் என்பதை அவனுக்குப் புரியவையுங்கள். துயரமான வேளைகளில் சிரிப்பது எப்படி என்று அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். கண்ணீர் விடுவதில் தவறில்லை என்றும் அவன் அறிந்து கொண்டால் நல்லது.

போலியான வாழ்வைக் கண்டால் எள்ளி நகையாடவும், வெற்று புகழரைகளைக் கேட்டால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள். சிறுமை கண்டால் கொதித்தெழும் துணிச்சலை அவனுக்கு உண்டாடுங்கள். அதே வேளையில் தனது வலிமையை உறுதியாக வெளிப்படுத்தும் பொறுமையையும் அவனுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

இது ஒரு மிகப்பெரிய பட்டியல்தான்... இதில் உங்களுக்குச் சாத்தியமானதையெல்லாம் கற்றுக்கொடுங்கள். அவன் மிக நல்லவன். என் அன்பு மகனைக் கனிவாக நடத்துங்கள்' என்பதாக அந்தக் கடிதம் முடிகிறது.

ஒரு பெற்றோராகத் தன் மகன் எத்தகைய பெருமைமிக்க வாழ்வை வாழ வேண்டும் என்பதை விரும்பி, அதையெல்லாம் மகனுக்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும் என ஆசிரியரிடம் கேட்டுக்கொண்ட இந்தக் கடிதத்தில் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தேவையான நற்பண்புகள் வெளிப்படுகின்றன.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தமிழில் எழுதப்பட்ட திருக்குறளில், பிள்ளையைப் பெற்றெடுத்த தாய் தந்தையின் பெருமை என்ன என்பதை விளக்கும் இரண்டு குறள்களில், லிங்கன் அவர்கள் எழுதிய கடிதத்தின் சாரம் இருக்கிறது. 'நல்ல எண்ணங்களும், நல்ல செயல்களும் மிகுந்த சான்றோனாக உன் மகன் விளங்குகிறான் எனப்

குரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

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

**க**டவுள் தினமும் அமர்ந்து சவாரி செய்யும் தேரை இழுத்துச் செல்லும் குதிரை ஒன்று இருந்தது. கம்பீரமாகவும் அழகாகவும் இருந்தது அந்தக் குதிரை. கடவுளின் தேரை இழுத்துச் செல்லும் குதிரை என்பதால், அதற்கு மிகுந்த மரியாதையும் கிடைத்தது. ஆனாலும், அந்தக் குதிரைக்கு ஒரு ஏக்கம். தான் இன்னும் அழகாகக் காட்சி தர வேண்டும் என்பதுதான் அந்த ஏக்கம். 'இந்த உலகத்திலேயே தன்னைப் போல அழகான விலங்கு வேறு எதுவும் கிடையாது' என்பது போலப் பெருமைக்குரிய அந்தஸ்தைப் பெற வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டது.

ஒருநாள் தயங்கித் தயங்கிக் கடவுளிடம் தன் விருப்பத்தைச் சொன்னது. "கடவுளே! எனக்கு அழகையும் நற்பண்புகளையும் நீங்கள் கொடுத்திருக்கிறீர்கள். எனக்கு இன்னும் அழகான தோற்றம் பெற வேண்டும் என்று ஆசை. அதைச் செய்தால் உங்களுக்கு ஆயுள் முழுக்க நன்றியுடன் இருப்பேன்" என்றது குதிரை. கடவுளும் உடனே சம்மதித்து, "உனக்கு என்ன வேண்டும், கேள்! வரம் தருகிறேன்" என்றார்.

"என் உடல் சமச்சீராக இல்லாததால்தான் அழகு கெடுகிறது. என் கழுத்தை இன்னும் கொஞ்சம் நீளமாக்கி, முதுகைச் சற்றே பெரிதாக்கினால் மேல் உடம்பு அழகாக இருக்கும். கால்களும் நீளம் குறைவாகவும் தடிமனாகவும் இருக்கின்றன. அவற்றை ஒல்லியாக்கி இன்னும் நீளமாக

மாற்றினால், என் உடலின் கீழ்ப்பகுதியும் அழகாக இருக்கும்" என்றது குதிரை.

"அப்படியா? நீ விரும்பியபடியே மாறுவாய்" என வரமளித்தார் கடவுள். உடனே அந்தக் குதிரை ஒரு ஒட்டகமாக மாறியது. தன் தோற்றத்தைப் பார்த்து அதிர்ச்சி அடைந்த அது, "கடவுளே! என்ன இது? நான் அழகாக மாறுவதற்கு வரம் கேட்டால், இப்படி ஆக்கிவிட்டீர்களே" என்றது.

"நீ கேட்டதையெல்லாம் செய்தேன். கழுத்தை நீளமாக்கி, கால்களை ஒல்லியாகவும் நீளமாகவும் ஆக்கி, முதுகைப் பெரிதாக்கினால் ஒட்டகமாக மாறிவிட்டாய்" என்றார் கடவுள். "ஆனால் நான் ஒட்டகமாக இருக்க விரும்பவில்லை. குதிரையாக இருக்கும்போதே என்னை எல்லோரும் விரும்பினார்கள். என்னைப் பழைய தோற்றத்துக்கு மாற்றிவிடுங்கள்" என்று அது மன்றாடியது.

மீண்டும் அதைக் குதிரையாக மாற்றிய கடவுள், "குதிரையாக இருப்பதில் நீ பெருமைப்படு. யாரும் அடுத்தவர் போல மாற ஆசைப்படக்கூடாது. ஒவ்வொருவருமே தனித்துவமான குணம் கொண்டவர்கள். உன் வேகமும் கம்பீரமும் ஒட்டகத்திடம் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், பாலைவனத்தில் அது போல உன்னால் வாழ முடியாது" என்றார்.

**உங்களை  
நினைத்து  
பெருமைப்படுங்கள்!**

ஒருவருக்குத் தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பு நன்றாக இருந்தால்தான், அவரிடம் பெருமையும் தன்னம்பிக்கையும் வெளிப்படும். தன் திறமைகள், சாதனைகள் குறித்து பெருமிதம் ஏற்படும். ஒவ்வொருவரும் தன்னை நினைத்துப் பெருமிதப்படுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?



● அடுத்தவருடன் தன்னை ஒப்பிட்டு, ‘இதெல்லாம் நம்மிடம் இல்லையே’ என்று நினைப்பது எதிர்மறையான சிந்தனை. அதற்குப் பதிலாக, உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் கிடைத்திருக்கின்றன என்று பட்டியல் போட்டுப் பார்த்து, அதற்கெல்லாம் நன்றி செலுத்தலாம். ஒப்பீடுகளை இப்படி நேர்மறையாக மாற்றிக்கொள்வது நன்மை தரும். உதாரணமாக, ‘எனக்குக் கிடைத்தது போன்ற நண்பர்கள் இந்த உலகத்திலேயே யாருக்கும் கிடைக்க வாய்ப்பு இல்லை’ என்று பெருமைப்படலாம். ‘என் அளவுக்கு உடலை ஆரோக்கியமாகப் பராமரிப்பவர்கள் குறைவு’ என்று சந்தோஷப்படலாம். இது நேர்மறைச் சிந்தனையை உருவாக்கும்.

● எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றும்போது, அதிலிருந்து வலுக்கட்டாயமாக மனத்தைத் திசைதிருப்ப வேண்டும். அப்படி எண்ணங்களைத் தோன்றவைக்கும் குழப்பமான சூழலிலிருந்து விலகி வேறு இடத்துக்குப் போகலாம். நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடலாம். இசை கேட்கலாம். டி.வி-யிலோ, யூ டி யூபிலோ காமெடி காட்சிகளைப் பார்க்கலாம். இயற்கையான சூழலில் வாக்கிங் போகலாம். மனத்தை நேர்மறையாக மாற்றும் வல்லமை இந்த எல்லாவற்றுக்குமே இருக்கிறது. எதிர்மறை எண்ணத்தை, நேர்மறையான கேள்வியாக மாற்றுங்கள். ‘எனக்கு வேலையே கிடைக்காது போலிருக்கிறது’ என்று நினைப்பதைவிட, ‘எனக்கு வேலை கிடைப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?’ என்று கேட்டுக்கொண்டு மாறுவது சிறப்பு.

● எதிர்மறையாகப் பேசும், விமர்சனம் என்ற பெயரில் காயப்படுத்தும் மனிதர்களிடமிருந்தும் ஒதுங்கியிருங்கள். உங்களைச் சுற்றிலும் நேர்மறையான மனிதர்களே இருக்கட்டும். ஒருவேளை உங்கள் மேலதிகாரியோ, முக்கியமான உறவினரோ இப்படி இருந்தால், அவர்களைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அவர்கள் என்ன பேசினாலும், அதன்பின் கண்ணாடி முன்பாக நின்று, “அவர்கள் சொல்வதைப் போன்றவன் இல்லை நான். என் திறமையைப் பற்றி எனக்குத் தெரியும்” என்று உங்களிடமே பேசி தன்னம்பிக்கையை அதிகரித்துக்கொள்ளுங்கள்.

● நம்மிடம் இருக்கும் குறைகளை நம் கண்களுக்குப் பெரிதாகத் தெரியும். ‘மற்ற எல்லோரும் எப்போதும் மகிழ்ச்சி காட்டுகிறார்கள், நன்றாக உழைக்கிறார்கள், வசதியாக இருக்கிறார்கள். நமக்கு மட்டும் ஏன் இத்தனைப் பிரச்சனைகள், இவ்வளவு நெருக்கடிகள்’ என்று கவலைப்படுவார்கள். இந்த எண்ணமே தவறானது. குறைகளோ, பிரச்சனைகளோ இல்லாதவர்கள் யாரும் இல்லை. நாம் அலுவலகத்தில் பார்க்கும் சக ஊழியர் ஒருவர், அவரின் பிரச்சனைகளை நம்மிடம் பேசுவதில்லை. மகிழ்ச்சியான மறுபக்கத்தை மட்டுமே நம்மிடம் காட்டுகிறார். எனவே, நம் குறைகளை நினைத்துக் கவலைப்படுவதில் அர்த்தமில்லை. அவற்றைச் சரி செய்வதற்கான தீர்வுகளைத் தேடுவதே சிறந்தது.

● ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை யாராவது சொன்னால் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் அது உங்கள் தன்மானத்தைச் சீண்டுவதாகவோ, அவமானத்தை ஏற்படுத்துவதாகவோ இருக்கக்கூடாது. ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை நேர்மறையாக ஏற்றுக்கொண்டு நம்மை மேம்படுத்திக்கொள்வதே நமக்குப் பெருமை. விமர்சனங்களைக் கேட்டுக் கோப்படாதீர்கள். அக்கறையுடன் அந்த விமர்சனம் வந்தால், அதற்காக நன்றி சொல்லுங்கள். அந்த விமர்சனம் குறித்து ஒன்றிரண்டு நாட்கள் யோசித்து, உங்களை மாற்றிக்கொள்ள முயலுங்கள். ஒரு மாணவனின் தேர்வுத்தாளைத் திருத்தி மார்க் போடும் ஆசிரியர், அடுத்த முறை அவன் நல்ல மதிப்பெண் வாங்க வேண்டும் என்ற அக்கறையில்தான் நன்றாகத் திருத்துகிறார். விமர்சனங்களை அப்படி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

● நேர்மையான விமர்சனங்களை வரவேற்கலாம். ஆனால், விமர்சனம் என்ற பெயரில் உங்களைக் காயப்படுத்த, அவமானப்படுத்த, கேலி செய்ய யாருக்கும் உரிமை இல்லை. அவர்கள் உண்மையில் உங்கள் பெருமையைச் சிதைக்க நினைக்கிறார்கள். அது விமர்சனம் இல்லை. உங்கள் நன்மைக்காகவும் அவர்கள் பேசவில்லை. அவர்கள் தங்கள் மனத்தில் இருக்கும் வெறுப்பை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து, அங்கிருந்து விலகிவிடுங்கள். ●

**சூ**ப்பர் மார்க்கெட்டில் ஷாப்பிங் செய்து கொண்டிருந்தான் ஓர் இளைஞன். இவன் எந்த வர்சையில் போய் பொருட்களைத் தேடி எடுத்தாலும், பின்னாலேயே ஒரு பெண் வந்து கொண்டிருந்தாள். இவனை அடிக்கடி உற்றுப்பார்த்தாடி இருந்தாள். கொஞ்ச நேரம் கழித்துதான் அதை உணர்ந்தான் இளைஞன்.

அந்தப் பெண்ணுக்கு சுமார் 35 வயது இருக்கலாம். ஆனால், வயது தெரியாத தோற்றத்தோடு அபார அழகாகத் தெரிந்தாள். இளைஞனும் அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்துச் சிரித்து வைத்தான். பதிலுக்கு அவளும் ஒரு புன்னகையை உதிர்க்க, இவனுக்குள் இனம்பரியாத சிலிர்ப்பு ஏற்பட்டது. தலைமுடியைக் கைகளால் கோதி விட்டுக்கொண்டான்; முகத்தை கர்ச்சீப் எடுத்து அழுத்தமாகத் துடைத்தான். இன்றைக்குப் பார்த்து அழுக்கான பழைய ஜீன்ஸை அணிந்து வந்திருக்கிறோமே என்று வருந்தினான். ஆனாலும் அந்தப் பெண் இவனை அடிக்கடி ஓர்க்கண்ணால் பார்ப்பதை நிறுத்தவில்லை.



ஷாப்பிங் முடிந்து பில் போடும் நேரம். இவன் க்யூவில் நிற்க, அவசரமாக இவனுக்கு முன்னால் வந்து நின்றாள் அந்தப் பெண், இவனிடம் திரும்பினாள். “நான் அடிக்கடி உன்னைப் பார்த்ததால், நீ என்னைத் தப்பா நினைச்சிருப்பே! என்னால் முடியல, எனக்கு ஒரு பையன் இருந்தான். அச்சு அசல் உன்னை மாதிரி இருப்பான். நீ அவனைவிட கலரா, அழகா இருக்கே. போன மாசம் திடீர்னு ஆக்சிடென்ட்ல இறந்துட்டான்” என்றபடி கலங்கிய கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

அந்த இளைஞனுக்குள் இதுவரை கிளர்ந்திருந்த அத்தனை உணர்வுகளும் வடிந்துவிட, “லாரிங்க... நான் உங்களை எதுவும் தப்பா நினைக்கலை!” என்றான் குற்ற உணர்வோடு.

“இந்த அம்மாவுக்காக நீ ஒரு உதவி செய்யணும். நான் கிளம்பும்போது ‘குட் பை மம்மி’ன்னு மட்டும் சொன்னா போதும். உன் குரலும்கூட என் பையன் குரல் மாதிரியே இருக்கு!” அவன் அப்படியே செய்தான். அந்தப் பெண் கண்களைத் துடைத்துக்கொண்டு நகர்ந்தாள்.

இவனுக்கு பில் போட்ட கிளார்க், “ஐயாயிரம் ரூபா கொடுங்க” என்றார். இளைஞனுக்கு பக்ரென்றது. “நான் வாங்கினதுக்கு ஆயிரம் ரூபா கூட வராதே” என்றான் கோபமாக. “உங்க அம்மா வாங்கினதுக்கும் சேர்த்து நீங்கதான் பணம் கொடுப்பீங்கன்னு சொல்லியிருக்காங்க” என்றபோதுதான் விஷயம் உறைத்தது.

பெருமையாகச் சொல்லி ஏமாற்றுகிறவர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!

# கதை நேரம்

**ஒ**ரு தேவாலயத்துக்கு பிரார்த்தனை செய்ய

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் வருகிறவர்களுக்குப் புதிய போதகர் பெரும் தலைவலியாக இருந்தார். மணிக்கணக்கில் போதனைகள் சொல்லி எல்லோரையும் நெளிய வைத்தார். அரசல்புரசலாக இதைப் பலரும் அவர் காதுக்குக் கொண்டுபோனார்கள்.

அடுத்த வாரமே போதகருக்கு ஒரு புது உதவியாளர் வந்திருந்தார்; அவர் கையில் ஒரு உண்டியல். “தேவாலயத்துக்காக நிதி வசூலிக்கிறோம். நீங்கள் எல்லோரும் தரும் நிதி ஆயிரம் ரூபாயைத் தாண்டினால் நான் 5 நிமிடம் மட்டுமே பேசுவேன்; ஐநூறு ரூபாய் அளவுக்கு இருந்தால் அரை மணி நேரம் பேசுவேன். நூறு ரூபாய்க்கும் குறைவாக இருந்தால் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் போதனை செய்யும் உத்தேசத்தில் இருக்கிறேன்...” என்று அறிவித்த போதகர்,



**ரா**ணுவத்துக்குத் தேவைப்படும் தளவாடங்களையும் ஆயுதங்களையும் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலை ஒன்று இருந்தது. சுற்றிலும் மின்வேலி போட்டுப் பாதுகாக்கப்படும் முக்கிய கேந்திரம். வாசலில் எப்போதும் கடும் காவல் இருக்கும். ஒரு நள்ளிரவில் ஏதோ வேலையாக வந்த உயர் அதிகாரி, வாசலில் இருந்த வீரர்கள் பலரும் தூங்குவதைப் பார்த்துக் கடுப்பாகி விட்டார். “இனி மனிதர்களை நம்புவதில் பயனில்லை. பாதுகாப்பு வேலைக்கு மோப்ப நாய்களைப் பழக்குங்கள்” என உத்தரவிட்டார்.



உடனடியாகச் சில உயர் ரக நாய்கள் வாங்கப்பட்டன. அவற்றுக்குப் பல நாட்கள் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. 24 மணி நேரமும் அந்தத் தொழிற்சாலை வளாகத்தின் எல்லாப் பாதுகாப்பு வேலைகளையும் அவை திறமையாகச் செய்தன.

அதிகாரிக்கு இதில் பரம திருப்தி. “ஏன் இந்த நாய்களையே வாகன சோதனையிலும் ஈடுபடுத்தக்கூடாது?” என்று கேட்டார். பொருட்களை ஏற்றிக்கொண்டு பல வெளி வாகனங்கள் அந்தத் தொழிற்சாலைக்கு வரும், திரும்பிப் போகும். முக்கியமான எதுவும் திருடு போய்விடக் கூடாதே என்ற கவலை எல்லோருக்கும் இருந்தது. ஆனால், “நாய்க்கு எது நம் பொருள், எது திருடப்படுகிறது என்பது எப்படித் தெரியும்? சில வேலைகளை மனிதர்கள் மட்டுமே செய்ய முடியும்” என்றனர் மற்ற அதிகாரிகள்.

“பாதுகாப்புப் பணியைச் செய்யும் நாய்களால் இதைச் செய்ய முடியாதா?” என்றவர், அப்போது வெளியில் செல்லக் காத்திருந்த ஒரு லாரியில் நாயை ஏற்றிவிட்டார். அது வேகமாக ஏறி லாரி முழுக்க மோப்பம் பிடித்துவிட்டு, டிரைவர் கேபினுக்குள் நுழைந்து எதையோ கவ்வியது. சீரியலாக அதை ஆராயவும் ஆரம்பித்தது. அதிகாரி பெருமையாக மற்றவர்களைப் பார்த்தபடி நெருங்கிப் போனால், லாரி டிரைவரின் சாப்பாட்டை நாய் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தது.

எல்லா வேலைகளையும் எல்லோராலும் செய்ய முடியாது!

உதவியாளரை உண்டியல் குலுக்க அனுப்பினார். பலரும் மிரண்டு போய் பணத்தைக் கொட்ட, வசூல் ஆயிரத்தைத் தாண்டிவிட்டது. அதன்பிறகு இதுவே வழக்கமாகிவிட்டது. போதகரும் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொண்டார்.

ஆண்டுகள் உருண்டோடின. ஒரு பிரார்த்தனை தினத்தில் போதகர் தனக்கு வெளியூருக்கு மாறுதல் வந்திருப்பதை அறிவித்தார். “அடுத்த வாரமே நான் விடைபெறுவேன். புதிய போதகர் வந்து பொறுப்பேற்பார்” என்றார். பலரும் சூழலை மறந்து கை தட்டினர். போதகர் நெளிந்தார்.

பிரார்த்தனை முடிந்து எல்லோரும் விடைபெறும் நேரத்தில் ஒரு மூதாட்டி கண்ணீரோடு போதகரை நெருங்கினார். தான் வெளியூர் போவதில் மூதாட்டிக்கு வருத்தம் என்று நினைத்த போதகர், “கவலைப்படாதே அம்மா! புதிதாக வரும் போதகர் என்னைவிட நல்லவர்” என்றார். மூதாட்டி ஒரு ஏக்கப் பெருமூச்சை விட்டபடி, “ஒவ்வொரு தடவையும் இப்படித்தான் சொல்றாங்க. ஆனா



நடக்கறது வேறமாதிரி இருக்கே...” என்றார்.

பதவியால் ஆதாயம் அடைபவர்களுக்குப் பெருமை கிடைக்காது!

**கா**ட்டில் வசித்த எலி ஒன்று மிகுந்த சோகமாக இருந்தது. 'இந்தக் காட்டிலேயே நான்தான் நோஞ்சானாக இருக்கும் உயிரினம்' என்று அது வருந்தியது. தன் நிலையை மாற்ற விரும்பிய அது, காட்டுராஜாவான சிங்கத்தைப் போய்ப் பார்த்தது. "நானும் உங்களை மாதிரி தலைவனாக மாறுவதற்கு என்ன வழி?" என்று கேட்டது.

எலி சொன்னதைக் கேட்டு சிங்கம் சிரித்தது. உடனே குரலை உயர்த்தி ஒரு கர்ஜனை செய்தது. காட்டு முழுக்க அதன் குரல் எதிரொலிக்க, அதைக் கேட்டுப் பல விலங்குகள் மிரண்டு ஓடின. "கேட்டாயா? இந்தக் குரலும் தோற்றமும் உருவமும் தான் என்னைக் காட்டுக்கே ராஜாவாக வைத்திருக்கின்றன. இதில் ஒன்றுகூட உனக்கு இல்லையே! என் கால் விரல் சைஸில் இருந்துகொண்டு நீ இதற்கெல்லாம் ஆசைப்படலாமா?" என்று ஏளனமாகக் கேட்டது சிங்கம்.

கண்ணீர் சிந்தியபடி அங்கிருந்து திரும்பிய எலி, வழியில் மாணைப் பார்த்தது. மானிடமும் இதே கேள்வியைக் கேட்டது. "என் கால்களைப் பார்த்தாயா? எவ்வளவு நீளம். இந்தக் கால்களை வைத்துக்கொண்டு நான் சிங்கத்தைவிட வேகமாக ஓடுவேன், தெரியுமா? உன் கால்கள் எவ்வளவு சிறியவை பார்த்தாயா?" என்று சொல்லிவிட்டுச் சிரித்தது மான்.

எலியின் கண்ணீர் இன்னும் அதிகமானது. சோர்ந்துபோய் அது நடந்து வந்தபோது, வழியில் குரங்கைப் பார்த்தது. "உன்னைப் போல வேக வேகமாக மரத்தில் ஏற முடிந்தால் நான் இந்தக் காட்டுக்கே தலைவனாக முடியுமா?" என்று அதனிடம் கேட்டது எலி. "எனக்கு நீளமான வால் இருக்கிறது. அதனால் சரசரவென மரத்தில் ஏறிவிட முடியும். உன் வாலைப் பார். மெல்லிதாக இருக்கிறது. அது வளையக்கூட இல்லை. அதை வைத்து என்ன செய்ய முடியும்?" என்று எலியைக் கிண்டல் செய்தது குரங்கு.

அதன்பின் எலி வேகமாக வந்து ஒரு வளைக்குள் ஓளிந்துகொண்டது. அதற்கு வெளியில் செல்லவே அவமானமாக இருந்தது. சிறிய உருவம், குட்டியுண்டு கால்கள், மெல்லிய வால் என்று அதற்குத் தன் உடலில் எதையுமே பிடிக்காமல் போனது. 'இந்தக் காட்டில் எல்லா விலங்குகளுக்கும் ஏதோ ஒரு தனித்தன்மை இருக்கிறது. எனக்குத்தான் எதுவுமே இல்லை' என்று நினைத்தபடி அது அழுத்தது.

அப்போது காடே அதிரும் அளவுக்குப் பெரும் ஓசை கேட்டது. நிலநடுக்கம் வந்துவிட்டதோ என்று பயந்தபடி தன் வளையிலிருந்து வெளியில் வந்தது குட்டி எலி. தான் பார்த்த காட்சியில் அது அதிர்ந்து போனது. யாரோ வேட்டைக்காரர்கள் காட்டுக்குள் வந்து சிங்கம், மான், குரங்கு ஆகிய மூன்றையும் சிறைப்படுத்தி இருந்தார்கள். பெரிய கூண்டுகளில் அவற்றை அடைத்து

அங்கிருந்து எடுத்துப் போவதற்காக ஏற்பாடுகள் செய்துகொண்டிருந்தார்கள். கூண்டுகளில் இருந்தபடி அவை மூன்றும் கத்திக் கொண்டிருந்தன.

அந்த வேட்டைக்காரர்கள், தூரத்தில் இருந்த தங்கள் வாகனத்தை எடுத்து வருவதற்காகப் போன நேரத்தில் எலி வேகமாக அந்தக் கூண்டுகளுக்கு அருகே போனது. கூண்டுகளைக் கயிற்றால் மட்டுமே கட்டியிருப்பதைப் பார்த்து, அந்தக் கயிற்றைத் தன் பற்களால் கடித்து அகற்றியது எலி. மூன்று கூண்டுகளிலிருந்து விடுதலையாகிக் காட்டுக்குள் ஓடி மறைந்தன. "காட்டு ராஜாவையே காப்பாற்றி நீ ஒரு தலைவன் என்பதை நிரூபித்துவிட்டாய்" என்று எலிக்கு நன்றி சொன்னது சிங்கம். தன் தனித்திறமையையும், அதனால் கிடைத்த பெருமையையும் புரிந்துகொண்டது எலி.

**ஓவ்வொருவருக்கும் இப்படித் தங்களின் தனித்திறமையையும் பெருமையையும் அறிந்துகொள்ளும் தருணம் வாய்க்கும். இதை நாமே உருவாக்கிக்கொள்ளவும் முடியும். அதற்குச் சில வழிகள்:**

❖ சின்னச்சின்னதாகப் பல வெற்றிகளை நீங்கள் அடைந்திருப்பீர்கள். அந்தத் தருணங்களைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அப்போது நீங்கள் எவ்வளவு உற்சாகமாகவும் தன்னம்பிக்கையுடனும் இருந்தீர்கள் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். அதேபோன்ற

## பெருமைக்குரிய மனிதராக மாறுங்கள்!





மனநிலையுடன் எதையும் தொடங்குங்கள். எல்லாச் செயல்களிலும் வெற்றிகளை அடைந்து பெருமைக்குரிய மனிதராக மாறுவீர்கள்.

❖ நிமிர்ந்து நடப்பது, நேராக உட்கார்வது, அடுத்தவர்களின் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவது என்று உங்களின் உடல்மொழியை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்குக் கொடுக்கும் தன்னம்பிக்கை அளவில்லாதது. வேலைவாய்ப்பு, தொழில் ஓப்பந்தம், விற்பனை என்று எதற்காகவும் யாரைச் சந்தித்தாலும் இப்படிப்பட்ட உடல்மொழியை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு வாய்ப்புகளும் வெற்றியும் வரிசையாகக் கிடைக்கும்.

❖ உங்கள் உடைகள், அணிந்திருக்கும் காலணிகள், நேர்த்தியாக அலங்கரித்திருக்கும் விதம் என்று எல்லாமே சேர்ந்து உங்கள் தோற்றத்தைப் பெருமைக்குரியதாக மாற்றிக்காட்டும். எந்தச் சூழலிலும் இதில் சமரசம் செய்துகொள்ளாதீர்கள்.

❖ உங்கள் பலம் எது, என்னென்ன சாதனைகள் செய்தீர்கள் என்று பட்டியல் போடுங்கள். தோல்விகளை நினைத்து வருந்தும்போது, இந்தப் பட்டியலை எடுத்துப் பாருங்கள். எதிர்மறையாகச் சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக நேர்மறையான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த இது உதவும். சாதனைகளை நினைத்துப் பெருமைப்படுவதுடன், நம் பலத்தை வைத்து இன்னும் என்ன சாதிக்கலாம் என்று யோசிக்கவும் முடியும்.

❖ ‘என் சாதனைகளையும் வெற்றிகளையும் அடுத்தவர்கள் பார்த்துப் பாராட்டுவார்கள்’ என்று இப்போதெல்லாம் தன்னடக்கத்துடன் இருக்க முடியாது. உங்களைப் பற்றி நீங்கள்தான் சொல்ல வேண்டும். நண்பர்களிடம் சொல்லுங்கள், சமூக வலைதளங்களில் உங்கள் சாதனைகளைப் பற்றி எழுதுங்கள். கிடைக்கும் பாராட்டுகள், உங்களுக்குப் பெருமை சேர்க்கும்.

❖ தவறுகள் செய்வது இயல்புதான். தவறுகளையும் தோல்விகளையும் நினைத்து வருந்துவது கூடாது. தன்னைத் தானே தண்டித்துக்கொள்வதும் சரியில்லை. ‘நான் இதைத் தப்பாகச் செய்துவிட்டேன். ஆனால் என்னால் சரியாகச் செய்து ஜெயிக்க முடியும்’ என்று உறுதி எடுத்து அதிலிருந்து மீண்டு வாருங்கள்.

❖ நெருக்கடியான தருணங்களில் சோர்ந்து போகாதீர்கள். ‘இது கடினமான விஷயம்தான். ஆனால், இதை எப்படிச் செய்து ஜெயிக்க முடியும் என்பது எனக்குத் தெரியும்’ என மனத்துக்குள் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். ஜெயிப்பீர்கள்.

❖ யாரும் உங்களுக்கு ஆதரவாக இல்லையென்றாலும், உங்களை நீங்களே ஊக்கப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். நம் எதிர்பாற்பு சில நேரங்களில் பொய்யாகலாம், நினைத்தது போலச் சில வேலைகள் நடக்காமல் போகலாம். ஆனால், சோர்ந்து போய் முயற்சியை நிறுத்தாதீர்கள். எல்லாப் பாதைகளும் எளிதானவையாக இருப்பதில்லை. எத்தனை நெருக்கடிகளைக் கடந்து ஜெயித்தீர்கள் என்பதில்தான் இருக்கிறது உங்களுக்கான பெருமை. ●

# வெருமை தேடக்கூடாது!

பழங்காலப் போர்களில் ஒரு மரபு இருந்தது. ஒரு போரில் வெற்றி பெற்றதும், அந்த வெற்றிப்படையில் இருந்த மன்னர்களுக்கும் தளபதிகளுக்கும் மரியாதை செய்யும் விழா ஒன்று நடைபெறும். வெற்றியுடன் நாடு திரும்பியதும், அவர்களின் தேர்கள் வரிசையாக நிறுத்தப்படும். தேரோட்டிகள் கீழே இறங்கி மண்டியிட்டு அமர்வார்கள். அதன்பின் தேரிலிருந்து மன்னர்கள் கீழே இறங்கியதும், தேரோட்டி அந்த மன்னனை வணங்கி மாலையிட்டு மரியாதை செலுத்தி வெற்றி கோஷம் எழுப்புவார். தனக்குப் போரில் வெற்றி தேடித்தந்த அந்தத் தேரோட்டிக்கு மன்னன் பரிசுகள் தந்து கௌரவிப்பான்.

குருசேஷத்திரப் போரில் வெற்றி பெற்ற பாண்டவர்களுக்கு வெற்றி விழா நடைபெற்றது. தர்மன், பீமன், அர்ஜுனன், நகுலன், சகாதேவன் ஆகிய ஐவரின் ரதங்களும் வரிசையாக நிற்க, விழா ஆரம்பமானது. தேரோட்டிகளுடன் சேர்ந்து நாட்டு மக்களும் படைவீரர்களும் வெற்றி முழக்கம் எழுப்ப, பெரும் விழாக்கோலம் பூண்டிருந்தது அந்த இடம்.

முதலில் தர்மனுக்கும், அடுத்து பீமனுக்கும் தேரோட்டிகள் மரியாதை செலுத்தி முடித்தனர். அடுத்து அர்ஜுனனின் முறை. 'பாருக்குமே கிடைக்காத பாக்கியம் எனக்குக் கிடைக்கப் போகிறது. பகவான் கிருஷ்ணனே என்னை மண்டியிட்டு வணங்கி பாராட்டப் போகிறார்' என்று அர்ஜுனன் கர்வத்துடன் தேரில் அமர்ந்திருந்தான். ஆனால், பகவான் கிருஷ்ணர் தேரை விட்டு இறங்கவில்லை. "அர்ஜுனா, இந்தத் தேர் மட்டும் இந்தச் சடங்குக்கு விதிவிலக்கு. முதலில் நீ தேரை விட்டு கீழே இறங்கு" என்று கட்டளையிட்டார் பகவான். தன் சகோதரர்களுக்குக் கிடைத்த கௌரவம் தனக்குக் கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏக்கத்துடன் தேரிலிருந்து இறங்கினான் அர்ஜுனன்.

அவன் இறங்கியதும், பகவான் தேரிலிருந்து கீழிறங்கினார். மறுநொடியே தேர் தீப்பிடித்து எரிந்தது. எல்லோரும் அதைப் பார்த்து திகைத்தார்கள். "அர்ஜுனா, எதிரிகள் உன்னைக் குறிவைத்து இந்தத் தேர் மீது செலுத்திய தீய சக்திகள்

## எதில் இருக்கிறது வெருமை?

மத்திய அமெரிக்காவின் ஹோண்டூராஸ் நாட்டில் கடந்த 1930-ம் ஆண்டில் சோலுடெகா ஆற்றின் குறுக்கே ஒரு பாலம் கட்டப்பட்டது. 'இவ்வளவு அழகான பாலம் மத்திய அமெரிக்காவிலேயே இல்லை' என்ற அளவுக்கு அது புகழ்பெற்றது. அமெரிக்க நாட்டின் உதவியுடன் கட்டப்பட்ட அந்தப் பாலம், எப்படிப்பட்ட இயற்கைச் சீற்றத்தையும் தாங்கி நிற்கும் என்று சொல்லப்பட்டது.

1998-ம் ஆண்டில் ஒரு பெரிய சூறாவளி தாக்கியபோது மற்ற பாலங்கள், கட்டடங்கள் மற்றும் சாலைகள் அழிக்கப்பட்டாலும், சோலுடெகா பாலம் உறுதியாக நின்றது. ஆனாலும் அது அதன்பின் பயன்றறதாக மாறிவிட்டது. ஏன்? அந்தப் பாலத்துக்குச் செல்லும் இணைப்புச் சாலைகள் அத்தனையும் நதியின் ஓட்டத்தில் அடித்துச் செல்லப்பட்டன. அது மட்டுமில்லை, சூறாவளியின் விளைவால் சோலுடெகா நதியே திசைமாறி நகர்ந்து, வேறு பாதையில் ஓட ஆரம்பித்தது.

மாபெரும் இயற்கைச் சீற்றங்களை எதிர்கொண்டு உறுதியாக நின்றாலும், சோலுடெகா பாலம் யாருக்கும் பயன்படாமல் போய்விட்டது. நதியே நகர்ந்துவிட்ட பிறகு அந்தப் பாலம் இனியும் மக்களுக்குத் தேவையில்லை என்று ஆகிவிட்டது.



நிர்வாகவியல் பாடம் நடத்தும் எல்லோரும் சுட்டிக் காட்டும் ஓர் உதாரணமாக இந்தப் பாலம் இப்போது ஆகியிருக்கிறது. 'ஒருவர் எவ்வளவு உறுதியானவராக இருந்தாலும், எப்படிப்பட்ட நெருக்கடிகளையும் எதிர்கொண்டு மீண்டு வந்தவராக இருந்தாலும், கால மாற்றத்துக்கு ஏற்றபடி தன்னை மாற்றிக்கொள்ளாவிட்டால் அவர் பயன்படாமல் போய்விடுவார்' என்பதுதான் சோலுடெகா பாலம் தரும் பாடம்.

கால மாற்றங்களைக் கடந்து நிலைத்திருக்கிறோம் என்பது பெருமை இல்லை. அந்த மாற்றங்களுக்கு ஏற்றபடி நம்மைத் தயார்படுத்தி வைத்திருக்கிறோம் என்பதில்தான் இருக்கிறது பெருமை.

அனைத்தையும் தடுத்து நிறுத்தி வைத்திருந்தேன். சாரதியாக நான் தேரில் அமர்ந்திருந்தவரை அவை செயலற்று இருந்தன. ஒருவேளை இந்த மரபுக்காக நான் முன்பே இறங்கியிருந்தால், தேருடன் சேர்ந்து நீயும் எரிந்திருப்பாய். உன்னைக் காப்பாற்றவே, முதலில் உன்னைக் கீழே இறங்கச் சொன்னேன். அதற்காகவே மரபை மீறினேன்.

ஆனால், உனக்குத் தேரோட்டியாகப் பணிபுரிந்த நான், உன்னை வணங்கி வாழ்த்தி நீ தரும் சன்மானத்தைப் பெறத் தயங்குவதாக நீ நினைத்தாய். என் எல்லாச் செயல்களுக்கும் ஒரு காரணம் உண்டு என்பதைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் உனக்கு உணர்த்தியிருக்கிறேன். ஆனாலும், வெற்றுப் பெருமை தேடி உன் மனம் அலைகிறது. தேவையற்ற பெருமையைத் தேடி மனத்தை அலைபாய விடாதே! நீ ஆசைப்பட்டால், உன்னை வணங்கி வாழ்த்த நான் சித்தமாய் இருக்கிறேன்” என்று மண்டியிடத் தயாரானார் பகவான் கிருஷ்ணர். பதறிப்போன அர்ஜுனன், அந்தக் கணத்தில் அவர் பாதங்களைச் சரணடைந்தான்.



## எது பெருமை?

❖ வாழ்க்கையில் அத்தனை நெருக்கடிகளையும் பிரச்சனைகளையும் தாங்கிக்கொண்டு, எந்தச் சூழலையும் புன்னகையுடன் எதிர்கொள்வது பெருமை.



- ❖ நாம் தவறே செய்யாத சூழலிலும், அடுத்தவர்களின் மனம் நோகாமல் இருப்பதற்காகத் தானாக முன்வந்து மன்னிப்பு கேட்பது பெருமை.
- ❖ நம்மைக் காயப்படுத்தியவர்கள், அறிந்தே துரோகம் செய்தவர்கள். நமக்கு இழப்பு ஏற்படுத்தியவர்கள் என அத்தனை பேரையும் மன்னித்துவிட்டுக் கடந்து போவது பெருமை.
- ❖ கிடைப்பது வெற்றியோ, தோல்வியோ, எந்தச் சூழலிலும் என் முழுத் திறமையைக் கொடுத்து உழைத்தேன் என்பது பெருமை.
- ❖ பயம் தரும் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டாலும், அந்தப் பயத்தை வெளிப்படுத்தி நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களைக் கலங்க வைக்காமல், துணிச்சலாக நடத்து எல்லோருக்கும் நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவது பெருமை.
- ❖ பிரதிபலனாக அன்பு கிடைக்காவிட்டாலும், எல்லோர் மீதும் நிபந்தனையற்ற அன்பு செலுத்துவது பெருமை.
- ❖ அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்களுக்குக் கூட அக்கறையுடன் உதவி செய்வதிலும், முகம் தெரியாத பலரின் வாழ்வில் இனிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதிலும் இருக்கிறது பெருமை. ●

பட்டிமன்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தொடர்ச்சியாகப் பார்ப்பவர்களுக்கு ஒரு விஷயம் புரியும். ஏதேனும் இரண்டு விஷயங்களை ஒப்பீடு செய்து, 'இரண்டில் எது சிறந்தது' என்று விவாதம் செய்வதே பட்டிமன்றம். தங்கள் தரப்பை உயர்த்திப் பெருமையுடன் பேசும் பேச்சாளர்கள், அடுத்த தரப்பைச் சிறுமைப்படுத்தவும் தயங்கமாட்டார்கள். அடுத்தவரைத் தாழ்த்தித் தங்களை உயர்த்திக்கொள்ளும் இந்த மனோபாவம், ரசிப்பதற்கு வேண்டுமானால் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால், பின்பற்றுவதற்கு அல்ல!

## யாரின் பெருமையைப் பேசுவது?



ஒரு கோட்டைச் சிறிதாக்க வேண்டும் என்றால், அதன் பக்கத்தில் அதைவிடப் பெரிதாக ஒரு கோடு போட வேண்டும் என்பது கணிதப் பாடம். நிச்சயமாக வாழ்க்கைப் பாடம் அல்ல! அடுத்தவரைச் சிறுமைப்படுத்தி எதன் பெருமையையும் பேசக்கூடாது. அது இயற்கை நியதி இல்லை. 'நான் சாப்பிடும் உணவுதான் உயர்வானது, அடுத்தவர்களின் உணவுப்பழக்கம் இழிந்தது' என்று உணவைப் பழிப்பது தவறு. என் ஊரும் என் நாடும் தான் உயர்வானது என்று சொல்லி, மற்ற ஊர்களை மட்டம் தட்டிப் பேசுதல் தவறு. என் பண்பாடே உயர்ந்தது, என் பண்டிகைகளே மேலானவை, எங்கள் மரபுகள் போல உலகத்திலேயே இல்லை என்றெல்லாம் பேசுதலும் முரண்பாட்டையே அதிகரிக்கும்.

ஒப்பீடுகள் எங்குமே நியாயமில்லை. மனித உறவுகளில் அது எப்படிப் பார்த்தாலும் நியாயமில்லை. ஆனால், 'என்னைவிட அவர் எந்த வகையில் ஓசத்தி?' என்று கேட்டுச் சண்டை போடுகிறவர்கள் உண்டு. 'என் உறவு வேண்டுமென்றால், அந்த உறவைத் துண்டித்துவிட்டு வா' என்று கட்டளை போடுகிறவர்கள் உண்டு. இதன் காரணமாக, திருமணத்துக்கு முன்பு ஒருவித வாழ்க்கை, திருமணத்துக்குப் பின்பு வேறுவிதமான வாழ்க்கை என்று பலருக்கு ஆகிவிடுகிறது.

உறவுகளில் பெரிதும் விவாதிக்கப்படும் ஒரு விஷயம், 'அம்மாவா, மனைவியா? யார் முக்கியம்' என்ற உரையாடல். முடிவற்ற விவாதமாக இது நீள்கிறது. ஒருநிர்வாகவியல் கல்லூரியில் விவாதத் திறமையை அதிகரிப்பதற்காகவும், லாஜிக்கான பேச்சுத்திறனை ஊக்குவிப்பதற்காகவும் பட்டிமன்றம் நடத்தினார்கள். 'அம்மா, மனைவி - இருவரில் யார் பெருமைக்குரியவர்' என்பது தலைப்பு. கல்லூரி மாணவர்கள் மத்தியில் மனைவியைப் பற்றிப் பேசக்கூடியவர்கள் யார் இருக்க முடியும்? அம்மாவின் பெருமையைப் பேசவே நிறைய பேர் போட்டி போட்டுக்கொண்டு பெயர் கொடுத்தார்கள்.

ஒரு தரப்பு மட்டுமே வலிமையாக இருப்பது விளையாட்டிலும் சுவாரசியம் கொடுக்காது, விவாதத்திலும் சுவாரசியம் தராது. எனவே, பேராசிரியர் ஒருவர் சில மாணவர்களை அழைத்தார். "இந்த விவாதத்தில் அம்மாவின் பெருமையைப் புகழ்ந்து, மனைவியைத் தாழ்த்திப் பேசினால்தான் ஜெயிக்க முடியும். தோற்கிற பக்கம் நாங்கள் எப்படி சார் விவாதம் செய்ய முடியும்?" என்று அவர்கள் மறுத்தார்கள்.

பேராசிரியர் இயலாமையுடன் வகுப்பைப் பார்த்தார். “நீங்கள் தோற்றுவிடுவீர்கள் என்பது தெரியும். சும்மா பெயரளவிலாவது ஒரு விவாதம் நடக்க வேண்டாமா? யாருமே முன்வராவிட்டால் எப்படி?” என்று எரிச்சலுடன் கேட்டார். உடனே ஒரு மாணவன் எழுந்தான். “நான் கலந்துகொள்கிறேன் சார்! அம்மாவின் பெருமையை எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் பேசட்டும். நான் ஒற்றை ஆளாக அவர்களுடன் விவாதம் செய்யத்தயார்” என்றான். வகுப்பே அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தது. காரணம், அவன் சக மாணவர்களிடமே பேசத்தயங்குகிறவன். ‘இவனாவது, மேடை ஏறி மைக் பிடித்து விவாதம் செய்வதாவது’ என்று கிண்டல் செய்தார்கள். பேராசிரியருக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை. அந்த மாணவன் பெயரைச் சேர்த்துக்கொண்டார்.

பட்டிமன்ற தினத்தில் வரிசையாக ஐந்து பேர் மைக்கைப் பிடித்து அம்மாவின் பெருமை பேசினார்கள். அம்மா சென்டிமென்ட் பிடிக்காதவர்கள் ஏது? அம்மாவின் தியாகங்களை அவர்கள் பட்டியலிடும்போது கைத்தட்டல் காதைப் பிளந்தது. எல்லோருமே மனைவியின் அராஜகங்களைக் கிண்டல் செய்தார்கள். முடிந்த அளவுக்கு மனைவியின் குணங்களை மட்டும் தட்டிப் பேசினார்கள். அதற்குப் பார்வையாளர்கள் மத்தியில் பலத்த சிரிப்பு எழுந்தது. ‘அம்மாவே பெருமைக்குரியவர்’ என்று தீர்ப்பு சொல்வதற்கு நடுவர் தயங்க வேண்டியதில்லை என்கிற நிலைமை.

கடைசியாக அந்த மாணவன் எழுந்தான். எல்லோருமே அவனைப் பரிதாபத்துடன் பார்த்தார்கள். தோற்கிற கட்சியின் பிரதிநிதி அல்லவா? அவன் தன்னை அப்படி நினைக்கவில்லை. மைக் முன்பு போய் நின்றவன், “நான் மனைவியின் பெருமையைப் பேசுவதற்காக அம்மாவை ஒரு வார்த்தைகூடத் தாழ்த்திப் பேச மாட்டேன். அது அறமும் கிடையாது. மனைவியை உயர்த்துவதற்காக அம்மாவை மட்டும் தட்டக்கூடாது” என்று அறிவித்த அவன், மனைவியின் பெருமைகளைப் பேச ஆரம்பித்தான்.

❖ உலகில் முதன்முதலில் உருவான உறவு கணவன் – மனைவி உறவுதான். உலகின் முதல் படைப்புகளான ஆணும் பெண்ணும் இல்லறத்தில் இணைந்து குடும்பம் என்ற ஓர் அமைப்பை உருவாக்கினர். அந்த முதல் மனைவியே, குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்ததன் மூலம் அம்மாவாக உருவானார். மனித இனம் தழைப்பதற்கே ‘மனைவி’ என்ற அடையாளத்துடன் இருந்த அந்த முதல் பெண்ணே காரணம். எல்லா உறவுகளுக்கும் அடிப்படையானது கணவன் – மனைவி உறவுதான்.

❖ ஓர் அம்மா என்பவர், மனைவி என்ற அந்தஸ்தை முதலில் பெற்ற பிறகே அம்மாவாக மாறுகிறார். நல்ல அம்மாவாக இருப்பதற்கு, ஒருவர் முதலில் நல்ல மனைவியாக இருக்க வேண்டும்.



❖ ஒருவர் இறந்த பிறகு அவரைப் புகைப்படமாக்கி வழிபடுகிறார்கள் பிள்ளைகள். அப்போது எந்த மனிதரும் அவரின் மனைவியுடன்தான் புகைப்படமாக வைத்து வணங்கப்படுகிறார். வேறு எந்த உறவுக்கும் அங்கு இடமில்லை!

❖ முன்பின் அறிமுகமே இல்லாத ஒருவருக்கு மனைவியாகும் ஒரு பெண், தன் குடும்பத்தைவிட்டு, தான் பிறந்த ஊரைவிட்டு, வேறு எங்கோ வந்து வாழ்க்கைப்படுகிறார். அந்தக் குடும்பத்துடன் தன்னைப் பொருத்திக்கொள்கிறார். நம் சகோதரிகளும் நாளை இதையே செய்வார்கள். இதைவிடப் பெரிய தியாகம் எதுவும் இல்லை.

❖ அம்மாவின் பெருமையைப் பேசும் எல்லோரும், நம் அம்மா ஜெயிக்க வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள். ‘அம்மா’ என்றால் ‘என் அம்மா’ என நினைக்கிறார்கள், மனைவி என்றால், ‘எனக்கு எதிர்காலத்தில் வரப் போகும் மனைவி’ என நினைக்கிறார்கள். நான் அப்படிப் பேசவில்லை. மனைவியின் பெருமைகளாக நான் சொல்வது, உங்கள் அப்பாவின் மனைவியைப் பற்றிய பெருமைகளைத்தான். மனைவியாகவும் அம்மாவாகவும் தியாகங்கள் செய்வது ஒரே பெண்தான்!

அந்தமாணவன் பேசி முடித்தபிறகு எழுந்தகைத்தட்டல் நிற்கவே இல்லை. கடைசியில் அவன்தான் விவாதத்தில் ஜெயித்தான்.

## ஆசிரியர், சக மாணவர்கள், நண்பர்கள்... நம் வாழ்வைச் செதுக்குவதில் இந்த மூவருக்கும் பெரிய பங்கு உண்டு. பெருமைக்குரிய இந்த மூன்று பேரைப் பற்றிய சம்பவங்கள்...

ஒரு விழாவில் தன் பழைய ஆசிரியரைச் சந்திக்கிறார் மாணவர் ஒருவர். “நான் உங்கள் முன்னாள் மாணவன். என்னைத் தெரிகிறதா?” என்று கேட்கிறார் அந்த இளைஞர். ஆசிரியர் சங்கடத்துடன், “எனக்கு நினைவில் இல்லை” என்றார். “அதனால் என்ன? உங்களைச் சந்தித்ததில் மகிழ்ச்சி. என்ன செய்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டார். அந்த இளைஞர், “நான் ஆசிரியராக இருக்கிறேன்” என்றார். “ஆசிரியர் ஆக வேண்டும் என்று உங்களைத் தூண்டியது யார்?” என்று கேட்டார் அந்த ஆசிரியர். “நீங்கள்தான் ஐயா” என்றார். அந்த ஆசிரியர் ஆச்சர்யமாகி, “எப்படி?” என்று கேட்டார்.

“நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை சொல்லட்டுமா சார்?” என்று ஆரம்பித்தார் அந்த இளைஞர். “ஒரு நாள் என் வகுப்புத் தோழன் ஒருவன், விலையுயர்ந்த கடிகாரத்தை அணிந்து வந்தான். அதைநான் அடைய ஆசைப்பட்டேன். சாப்பிடும்போது அவன் கடிகாரத்தைக் கழற்றி பாக்கெட்டில்

வைத்திருந்தபோது நைலாகத் திருடி விட்டேன். அவன் வகுப்புக்குள் வந்ததும் தன் பாக்கெட்டைப் பார்த்துப் பதறி, தன் கடிகாரம் காணவில்லை என்று ஆசிரியரிடம் புகார் செய்தான்.

ஆசிரியர் உடனே வகுப்பறையின் கதவை மூடினார். எனக்கு மிகவும் அவமானமாகப் போய்விட்டது. யாராவது சோதனை செய்தால் மாட்டிக்கொள்வோமே என்று கலங்கினேன். ஆசிரியர் அப்போது, ‘மாணவர்களே, வரிசையாக நில்லுங்கள். ஆனால் எல்லோரும் கண்களை மூடிக்கொண்டுதான் நிற்க வேண்டும்’ என்று கண்டிப்பாகச் சொன்னார். ஆசிரியரே ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் வந்து எல்லா மாணவர்களின் பாக்கெட்டுகளிலும் கையை விட்டுச் சோதித்தார். என்னுடைய பாக்கெட்டுக்குள் கையை விட்டார். கடிகாரத்தையும் எடுத்துக் கொண்டார். ஆனால், எல்லா மாணவர்களும் கண்களை மூடியிருந்ததால் யாரும் இதைப் பார்க்கவில்லை. பின்னர் அந்தக் கடிகாரத்தை அதன் சொந்தக்காரனிடம் கொடுத்து விட்டார். ஆனால் இதுபற்றி ஒரு வார்த்தைகூட என்னிடம் கேட்கவில்லை. வேறு யாரிடமும் புகாரும் செய்யவில்லை.

அந்த ஆசிரியர் நீங்கள்தான். திருடன், மோசடிகாரன் என்றெல்லாம் திட்டாமல் என்னை மன்னித்தீர்கள். என் மானத்தையும் காப்பாற்றினீர்கள். ‘தப்பு செய்தவர்களை இப்படியும் ஓர் ஆசிரியரால் மன்னிக்க முடியுமா’ என ஆச்சர்யப்பட்டேன். இதைத்தான் என் வாழ்க்கையிலும் மேற்கொள்ள விரும்பினேன்.

## பெருமைக்குரிய மூன்று பேர்!





அதனால்தான் ஆசிரியர் ஆனேன். இப்போதாவது என்னைத் தெரிகிறதா?" என்று அந்த இளைஞர் கேட்டார்.

அந்த ஆசிரியர், “இப்போதும் எனக்கு எதுவும் நினைவில் இல்லை. ஏனென்றால், தப்பு செய்த மாணவனை அடையாளம் கண்டு எதுவும் தண்டனை தந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக நானும் அந்த நேரத்தில் கண்ணை மூடிக் கொண்டிருந்தேன்” என்றார்.

ஆசிரியை ஒருவர் தன் மாணவிகளுக்குத் தேர்வு வைத்தார். முதல் மதிப்பெண் பெறும் மாணவிக்குப் புதிதாக ஷலி வாங்கித் தருவதாக அறிவித்தார். எல்லா மாணவிகளும் உற்சாகமாகத் தேர்வு எழுதினர். ஆசிரியை திருத்தும்போது பார்த்தால், எல்லோருமே சரியான விடைகளை எழுதி முதல் மார்க் வாங்கியிருந்தனர்.

அவர்களில் யாருக்குப் பரிசு தருவது என்று குழப்பம். எல்லா மாணவிகளையும் ஒரு பெட்டியில் அவரவர் பெயரை ஒரு சீட்டில் எழுதிச் சுருட்டிப் போடச் சொன்னார். அனைவரும் போட்டதும், ஆசிரியை அந்தப் பெட்டியைக் குலுக்கி அதில் ஒரு சீட்டை எடுத்தார். அதில் ‘சுதா’ என்ற மாணவியின் பெயர் எழுதியிருந்தது. ஆசிரியைக்கு அதில் பரம திருப்தி. சுதாவே வகுப்பில் மிகவும் ஏழ்மையான மாணவி. ஷலிவே போடாமல் வெற்றுக்கால்களுடன் பள்ளிக்கு வருபவள். சரியான நபருக்கே பரிசு கிடைத்தது என நினைத்துக்கொண்டார். அந்த மாணவிக்கும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சி.

வகுப்பு முடிந்ததும் ஆசிரியர்களுக்கான ஓய்வறைக்கு வந்த அந்த ஆசிரியை, சக ஆசிரியைகளிடம் இதை மகிழ்ச்சியுடன் சொன்னார். ஏதோ சந்தேகம் வந்தவராக, அந்தப் பெட்டிக்குள் இருந்த மற்ற சீட்டுக்களையும் பிரித்துப் பார்த்தார். எல்லா மாணவிகளும் தங்களது பெயர்களை எழுதாமல் சுதாவின் பெயரையே எழுதியிருந்தனர். அடுத்தவர் மீது அக்கறை காட்டும் குணம் கொண்டவர்களாகத் தன் மாணவிகள் இருப்பதை நினைத்து அவர் ஆனந்தக்கண்ணீர் சிந்தினார்.

தன் நண்பர் வீட்டுக்கு விருந்துக்குச் சென்றார் ரமேஷ். பள்ளியில் படிக்கும் மகனும் உடன் போனான். விருந்துக்கு முன்பாக சூப் தரப்பட்டது. அப்போது சூப் கோப்பை தவறி கீழே விழுந்து உடைந்து விடுகிறது.

சத்தம் கேட்டு உள்ளறையிலிருந்து ஓடிவருகிறார் நண்பர். கோப்பை உடைந்து கிடப்பதைப் பார்த்து, “அழகான இந்தக் கோப்பையைச் சீனாவிலிருந்து வாங்கிவந்தேன். இது எப்படி உடைந்தது?” என ஆதங்கமாகக் கேட்டார். “என் கை பட்டுத் தவறி கீழே விழுந்து உடைந்து விட்டது” என்று ரமேஷ் வருத்தமாகச் சொல்ல, “பரவாயில்லை” என்று சொன்னார் நண்பர்.

விருந்து முடிந்து வீடு திரும்பும்போது ரமேஷிடம் மகன் கேட்டான். “அந்தக் கோப்பையில் உங்கள் கை படவே இல்லையே அப்பா! ஏன் நீங்கள் கைதவறி போட்டதாக ஒப்புக் கொண்டீர்கள்?”

“உண்மைதான். அந்தக் கோப்பையைக் கொண்டுவந்து வைத்தது நண்பரின் மகள். அவள் சரியாக வைக்காததால் அது விழுந்துவிட்டது. இந்த உண்மையைச் சொன்னால் நண்பர், நிச்சயம் தன் மகளைக் கோபித்துக் கொண்டிருப்பார். அதன்பின் அவர் மகளுக்கு என்னைப் பிடிக்காமல் போய்விடும். மெல்ல எங்கள் நட்பில் விரிசல் ஏற்பட்டுவிடும். உறவுகள் உடைபடாமல் காப்பாற்றுவதற்கு இப்படிச் சின்னச்சின்ன பொய்கள் தேவைப்படுகின்றன. உறவுகளை மதிப்பது பெருமை” என்றார் அப்பா. ●



# வெண்மை

## VENMAI

### தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 7 இதழ் 11  
மே 2023

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

ஆசிரியர்  
**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்  
**வள்ளி**

வடிவமைப்பு  
**உதயா**

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

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் 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

# பெருமை ஏழைகள்!

- ❖ அதிகமாகப் பேசினால் அமைதியை இழப்பீர்கள். ஆணவமாகப் பேசினால் அன்பை இழப்பீர்கள். கோபமாகப் பேசினால் குணத்தை இழப்பீர்கள். வெகுநேரம் பேசினால் பெயரை இழப்பீர்கள். பெருமையாகப் பேசினால் ஆண்டவனின் அன்பை இழப்பீர்கள்.
- ❖ நம்முடைய மிகப்பெரிய பெருமை, விழாமல் இருப்பதல்ல. ஒவ்வொரு முறை விழும்போதும் எழுவதில்தான் இருக்கிறது.
- ❖ மரத்தில் ஏற முடியாத ஒருவன்தான், 'நான் ஒருபோதும் மரத்திலிருந்து விழுந்ததில்லை' என்று பெருமை பேசிக் கொண்டிருப்பான்.
- ❖ ஆயுளின் பெருமை ஆண்டுகளில் இல்லை, வாழும் முறையில்தான் இருக்கிறது.
- ❖ செய்யும் வேலையில் மிகப்பெரும் பெருமை கொள்ளுங்கள். ஏற்றமோ, தாழ்வோ, எந்த நேரத்திலும் பெருமிதத்தைக் கைவிடாதீர்கள். முன்னேற்றம் தானாக வந்து சேரும்.
- ❖ கடந்தகாலத்தை நினைத்துப் பெருமைப்பட்டுக்கொண்டே வாழக்கூடாது. எதிர்காலம் குறித்த கனவுகளை அது அழித்துவிடும்.
- ❖ பதவி உங்களுக்குப் பெருமை தருவதைவிட, நீங்கள் தான் அதைப் பெருமைப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ யாருடனும் உங்களை ஒப்பிட்டுத் தாழ்வு மனப்பான்மை அடையாதீர்கள். நீங்கள் நீங்களாக இருப்பதில் பெருமை கொள்ளுங்கள். உங்களை இப்படி இருக்க வேண்டும் என்றுதான் கடவுள் படைத்திருக்கிறார்.
- ❖ நாம் வாழும் ஊர், நாடு குறித்துப் பெருமைப்பட வேண்டும். நம் வாழ்க்கை அந்த ஊரையும் நாட்டையும் பெருமைப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, தாங்கள் எடுத்த முடிவுகள் குறித்து யாருமே நூறு சதவிகிதம் பெருமைப்படுவதில்லை. ஆனால், தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு சரியான பாதையில் போகிறவர்கள், அது குறித்துப் பெருமை அடையலாம்.
- ❖ ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மரபு மற்றும் பாரம்பரியம் குறித்துப் பெருமை அடைய வேண்டும். அது இல்லாமல் நமக்கு வளர்ச்சி இல்லை.
- ❖ வெற்றி என்பது, நீங்கள் நினைத்து நினைத்துப் பெருமைப்படக்கூடிய செயல்களைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்வதன் மூலம் கிடைப்பது.
- ❖ அறிவாளி ஒருவர் தன் புத்திசாலித்தனம் குறித்து தற்பெருமை பேசக்கூடாது. கைதி ஒருவன், 'சிறைச்சாலையில் என் அறை எவ்வளவு பெரியது தெரியுமா?' என்று பெருமைபேசுவதற்கு இணையானது அது.
- ❖ எல்லோரும் வேலை செய்கிறார்கள். ஆனால், 'இந்த வேலையைச் செய்வதில் நான் பெருமை அடைகிறேன்' என்று நினைப்பவர்களே ஜெயிக்கிறார்கள்.
- ❖ புகழின் உச்சியில் இருப்பவராக வாழ்வதில் நிறைவு கிடைப்பதில்லை. பெற்றோரும் குடும்பத்தினரும் பெருமைப்படும் வாழ்வினை வாழ்வதிலேயே நிறைவு கிடைக்கும்.
- ❖ தோல்வியே கிடைத்தாலும், நீங்கள் செய்யும் வேலை குறித்த பெருமையை இழக்காதீர்கள். அடுத்த வெற்றிக்கு அதுதான் துணை நிற்கும்.
- ❖ வாழ்வில் நாம் நிகழ்த்தும் போராட்டங்களே ஒரு பெருமைக்குரிய மனிதனாக நம்மை முழுமை பெற வைக்கிறது.
- ❖ நீங்கள் போக வேண்டிய தூரம் பெரிதாக இருக்கலாம். ஆனால், கடந்துவந்த தூரத்தை நினைத்துப் பெருமை கொள்ளுங்கள். அதுவே உங்களை உற்சாகமாகப் பயணம் செய்ய வைக்கும்.
- ❖ வலிமையாக இருங்கள்; ஆனால் முரட்டுத்தனம் காட்டாதீர்கள். கருணை காட்டுங்கள்; ஆனால் பலவீனமாக இருக்காதீர்கள். பெருமை கொள்ளுங்கள்; ஆனால் அடுத்தவர்களைக் கேலி செய்யாதீர்கள்.
- ❖ இதுவரை உங்களுக்குக் கிடைத்த எல்லாவற்றுக்காகவும் பெருமை கொள்ளுங்கள். இன்னும் நிறைய விஷயங்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்க அது வழிகாட்டும்.



STAY STYLISH,  
STAY MODERN



COTTON

*Crafted for comfort*



**LINEN PARK®**

**DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS**

By



Shirt  
*Created For*  
**ALL SEASON**



# Culture India™

TRADITIONAL KURTA PYJAMA

A Product From



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

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



*Feel Free... Sing Free ...*

**Kokhila<sup>®</sup>** 

CHEMISE • PANTIES • BRASSIERE

By



 Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



**உங்கள் வீட்டுக்கே  
வர வேண்டுமா?**

# வெண்மை

## சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!



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



**ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200**

**இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380**

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

அல்லது

VENMAIL என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:1809135000000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC:KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.   
 ➔ மணியாட்பர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.   
 ➔ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

### வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,  
10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,  
திருப்பூர் - 641 604.  
email: venmail@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக  
வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும்  
தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**

போன்:

**0421-4304106, 98422 74137**

## ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

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



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

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

**வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmail  
A/C No: 1809135000000299**

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



## மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

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

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:  
~~ரூ.200~~ 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.200~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

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



# தற்பெருமை பேசுவது தய்யு!

ரவிக்கு அமெரிக்காவின் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அவன் அம்மாவுக்கு எக்கச்சக்க சந்தோஷம். பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணி விசாரிக்க வருகிறார். அவருக்கு காபி கொடுத்துவிட்டு, “ரவி கஷ்டப்பட்டுப் படிச்சதுக்கும் பலன் கிடைச்சிருக்கு. அவனுக்கு ஸ்காலர்ஷிப்பும் கொடுக்கறாங்க. அதனால எங்களுக்குச் செலவும் இல்லாமப் போச்சு. இது உலகத்துலயே அரிதான படிப்பு என்பதால, அங்கேயே அவனுக்கு வேலையும் கிடைச்சிடும்” என்கிறார் ரவியின் அம்மா.

இதுவரை அவர் பேசியது பெருமை. அதன்பின், “ரவிக்கு கிடைச்ச இந்த வாய்ப்பு நிச்சயமா உங்க பையனுக்குக் கிடைக்காது. அதுக்கெல்லாம் தனி அறிவு வேண்டும்” என்று சொன்னால் அது தற்பெருமை.

பெருமைக்கும் தற்பெருமைக்கும் நூலிழைதான் வித்தியாசம். அந்த எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டும் பலர், திமிராகவும் அதை

வெளிப்படுத்துகின்றனர். தற்பெருமையின் உச்சத்தில் அந்தத் திமிர் சேர்ந்துகொள்கிறது.

பள்ளி மாணவன் ஒருவன், தான் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு வென்ற பரிசுகளை வீட்டுக்கு எடுத்துப் போகிறான். அம்மாவிடம் மகிழ்ச்சியாகக் காட்டுகிறான். தன் விளையாட்டுத் தோழியான பக்கத்து வீட்டுச் சிறுமியிடம் அவற்றைக் காட்டி மகிழ்கிறான். தன் பெருமையை அவன் பகிர்ந்துகொள்ளும் நிகழ்வுகள் இவை.

இன்னொரு சிறுவன் பள்ளிக்கு வருகிறான். “எங்க அப்பாவுக்கு துபாயில் ஒரு லாட்டரியில் ஒரு கோடி ரூபாய் பரிசு விழுந்திருக்கு” என்கிறான். “நாங்க புது கார் வாங்குவோம், புது வீடு வாங்குவோம், அந்த வீட்டுல ஒரு ரூம் முழுக்க எனக்குப் பொம்மைகள் வாங்கிக் கொடுப்பாங்க. நாங்க எல்லாருமே வேறே மாதிரி வாழப் போறோம்” என்று அவன் அடுக்குவது முழுக்கத் தற்பெருமை.

என்ன பேசுகிறோம் என்பது போலவே, யாரிடம் பேசுகிறோம் என்பதும் முக்கியம். மூன்று நிறுவனங்களில் தொடர்ச்சியாக நேர்முகத் தேர்வுக்குச் சென்று நிராகரிக்கப்பட்ட ஒரு நண்பனிடம் போய், “எனக்கு ஜெர்மன்ல வேலை கிடைச்சிருக்கு. மாசம் அஞ்சு லட்ச ரூபாய் சம்பளம். யாருக்குமே கிடைக்காத வாய்ப்பு இது. நிறைய பேர் முட்டி மோதித் தோற்றுப் போனாங்க” என்று தம்பட்டம் அடித்துக்கொள்வது மோசமான செயல். அடுத்த மாத, வீட்டு வாடகைக்குப் பணம் இல்லாமல் திண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நண்பனிடம், “எனக்கு வியாபாரத்துல திடீர் ஜாக்பாட் அடிச்சது. போன மாசம் குறைஞ்ச விலைக்கு வாங்கிப் போட்ட மளிகைப் பொருட்கள் திடீர்னு விலை ஏறினதால, இந்த மாசம் ரெண்டு லட்ச ரூபாய் லாபம் கிடைச்சது. இன்னும் கொஞ்சம் விலை ஏறியிருந்தா, மூணு லட்சம் களையா சம்பாதிச்சிருப்பேன்” என்று பேசுவது நாகரிகமற்ற செயல்.

தங்கள் சாதனைகளை, வெற்றிகளைப் பெருமையுடன் ஒருவர் பேசுவதில் தவறில்லை. அதை எப்படிப்பட்ட சூழலில் பேசுகிறோம், யாரிடம் பேசுகிறோம், என்ன வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி வெளிப்படுத்துகிறோம் என்பதெல்லாம் முக்கியம். நிறைய பேர் இதில்தான் தவறு செய்கிறார்கள்.

தற்பெருமை பேசுகிறவர்கள் எதற்காக அப்படிப் பேசுகிறார்கள். சில காரணங்களை அடுக்குகிறார்கள் உளவியல் நிபுணர்கள்.



- ❖ தற்பெருமை பேசுகிறவர்களுக்கு அடிமனத்தில் ஒரு பாதுகாப்பின்மை உணர்வு இருக்கும். அதை மறைப்பதற்காகத் தற்பெருமை முகமூடி அணிவார்கள். அதன் மூலம் தங்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை கிடைப்பதாக அவர்கள் நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆனால், தற்பெருமை பேசுவதன் மூலம் அவர்கள் மற்றவர்கள் மனத்தில் பாதுகாப்பின்மை உணர்வை விதைக்கிறார்கள்.
- ❖ எல்லோரும் தங்களைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட வேண்டும், எல்லோரும் நம்மை விரும்ப வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் தான் பலரும் தற்பெருமை பேசுகிறார்கள். ஆனால் அந்த இரண்டுமே அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை என்பதுதான் உண்மை.
- ❖ நிறைய பேர் தாங்கள் பேசுவது தற்பெருமை என்பதை உணராமலே பேசுகிறார்கள். 'நமக்கு நடந்திருக்கும் நல்ல விஷயங்களை நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் சொல்வதில் என்ன தவறு' என்றுதான் நினைத்துப் பேசுகிறார்கள். ஆனால், சொல்லும் தொனியில் அது தற்பெருமை ஆகிவிடுகிறது.
- ❖ மற்றவர்களுடன் உரையாடும்போது என்னவெல்லாம் பேசலாம் என்பது பலருக்குத் தெரிவதில்லை. பொதுவான விசாரிப்புகளுக்குப் பிறகு என்ன பேசுவது என்று அறியாத சூழலில், தங்களைப் பற்றித் தற்பெருமை பேச ஆரம்பிக்கிறார்கள்.
- ❖ தற்பெருமை பேசுவோருக்கு, சமூகப்பண்பு குறைவு. புதிய மனிதர்களுடன் உரையாடுவது, பொது இடங்களில் பழகுவது என்று எதுவும் இவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் பழகும் தன்மை அறியாதவர்கள் இப்படித்தான் எதையாவது உளறி வைக்கிறார்கள்.

- ❖ எந்த விஷயத்தையும் அடுத்தவர்களின் கண்களால் பார்க்கும் மனிதர்கள் கருணை உள்ளம் கொண்டவர்கள். 'இதை இப்படி நாம் சொன்னால், கேட்பவர் எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்' என்ற கவனம் அவர்களுக்கு ஒவ்வொரு சூழலிலும் இருக்கும். தற்பெருமை பேசுவவர்களுக்கு இந்த எண்ணம் கிடையாது.
- ❖ தற்பெருமை பேசும் பலருக்கு, 'நாம் மற்ற எல்லோரையும்விட உயர்வானவர்கள்' என்ற மிதப்பு இருக்கும். 'இவர்களுக்கெல்லாம் நம்முடன் சரிசமமாக உட்கார்ந்து பேசவே தகுதியில்லை' என்று நினைப்பு எழும் சாதாரண இடங்களில் அவர்கள் தற்பெருமை பேசுகிறார்கள்.
- ❖ தற்பெருமை பேசும் சிலருக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்கும். அதை மறைப்பதற்காக அவர்கள் தங்களைப் பற்றி உயர்வாகப் பெருமை பேசுவார்கள். அடுத்தவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தி, தங்களை உயர்த்திக்கொள்வதற்காகவும் இதை அவர்கள் செய்கிறார்கள்.
- ❖ சிலருக்கு எந்த இடத்திலும் கவனம் தங்கள் மீதே இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். ஒரு திருமண நிகழ்வுக்குப் போனால்கூட, மாப்பிள்ளையைத் தாண்டி தாங்கள் கவனம் பெற நினைப்பார்கள். யாருக்காவது இறுதி அஞ்சலி செலுத்தப் போனாலும், தங்களைப் பற்றியே பேசுவார்கள். இப்படி கவனம் பெற நினைப்பதுதான் தற்பெருமையின் உச்சக்கட்டம்.

தற்பெருமை என்பது உறவுகளைச் சிதைக்கும் ஒரு மோசமான பழக்கம். யாரேனும் உங்களிடம் தற்பெருமை பேச முற்பட்டால், அவர்களிடம் வேறு ஏதாவது விஷயங்கள் பற்றி உரையாடி பேச்சை மாற்றுங்கள். அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்க விரும்பவில்லாதவர் போல முகத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இடையில் குறுக்கிட்டு உங்களைப் பற்றித் தற்பெருமை பேசி, "ஐயோ, தேவையில்லாம தற்பெருமை பேசறேன். இது தப்பு" என்று சொல்வதன் மூலம் குறிப்பால் உணர்த்துங்கள். இல்லையென்றால், யாராவது ஒரு பிரபலம் பற்றிக் குறிப்பிட்டு 'அவர் நல்ல மனுஷன். ஆனா, ஓவரா தற்பெருமை பேசுவார்' என்று சொல்லுங்கள். இந்த எதற்குமே பலனில்லை என்றால், அப்படிப்பட்ட மனிதர்களிடமிருந்து விலகி விடுங்கள். ●

# இதற்கெல்லாம் பெருமைப்படுங்கள்!



- உங்கள் வேலை, குடும்பம், வசதிகள், வகிக்கும் பொறுப்புகள் ஆகியவற்றின் மொத்தக் கலவையே நீங்கள். அப்படிப்பட்ட உங்களை நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள்.
- உங்களிடம் இருக்கும் திறமைகளை நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள். அவை எத்தனை பேருக்குப் பயன் தருகிறது என்பதை நினைத்தும் பெருமைகொள்ளுங்கள்.
- நிறைந்த தன்னம்பிக்கையுடன் எப்படி உங்கள் வேலைகளைச் செய்துவருகிறீர்கள் என்பதை நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள்.
- எப்படிப்பட்ட சவால்களையெல்லாம் நீங்கள் கடந்து வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள். அந்தப் பயணத்தில் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களை நினைத்தும் பெருமிதம் அடையுங்கள்.
- தவறு செய்யும்போது அதை ஒப்புக்கொள்ளும் துணிச்சல் இருப்பதற்காகப் பெருமைப்படுங்கள். சரியாகச் செய்யும்போது அதுபற்றித் தற்பெருமை பேசாமல் அடக்கமாக இருப்பதற்காகவும் பெருமிதம் காட்டுங்கள்.
- ஒரு செயலைத் தவறாகச் செய்துவிட்டால், அதற்காக உடனடியாக உங்களை மன்னிப்பது, அந்தச் செயலை மீண்டும் சரியாகச் செய்ய வைக்கும். அடுத்தவரின் தவறுகளை மன்னிப்பது, நமக்கு மன நிம்மதி தரும். இந்த இரண்டு குணங்களும் உங்களிடம் இருந்தால், பெருமைப்படுங்கள்.
- குழப்பமாக இருக்கும் நேரங்களிலும் உங்களால் மனத்தில் சலனமின்றிச் செயல்பட முடிந்தால், அதற்காகப் பெருமைப்படுங்கள். அச்சம் ஏற்படுத்தும்

தருணங்களிலும் துணிச்சலாக உழைக்க முடிந்தால் பெருமிதம் கொள்ளுங்கள்.

- எந்தச் சூழலிலும் புது முயற்சிகளில் ஆர்வம் காட்டுபவராக நீங்கள் இருந்தால், திறந்த மனத்துடன் எதையும் வரவேற்கும் குணம் கொண்டவர் என்று அர்த்தம். இந்தப் பண்புக்காகவும் பெருமைப்படலாம்.
- ஒருவர் தனக்குப் பிடிக்காத வேலையில் இருந்தாலும், தன் குடும்பத்தின் தேவைகளை உணர்ந்து அதை அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் முழுமையாகவே செய்வார். அதேநேரத்தில் தன் கனவாக இருக்கும் வேறொரு வேலையைத் தேடிப்படியும் இருப்பார். இப்படிப்பட்ட உழைப்பாளியாக நீங்கள் இருந்தால், அதை நினைத்துப் பெருமை அடையுங்கள்.
- உங்களால் செய்ய முடியாத, செய்தாலும் பெரிதாகப் பயன் தராத வேலைகளைத் தயக்கமின்றி மறுத்துவிடலாம். உங்களுக்குப் பரவசம் தரும், நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கும் வேலைகளை ஆர்வத்துடன் ஒப்புக்கொள்ளலாம். இந்த கேரக்டர் உங்களுக்கு இருந்தால், அதை நினைத்தும் பெருமைப்படுங்கள்.
- எந்த வயதிலும், எப்படிப்பட்ட வேலைகளுக்கு மத்தியிலும், புதிதாக எதையேனும் கற்றுக்கொண்டு உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ளும் குணம் இருக்கிறதா உங்களிடம்? அதுவும் உங்களுக்குப் பெருமை தரும் குணம்தான்.
- உங்களையும் நேசித்து, குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று அனைவரிடமும் அன்பு காட்டும் மனம் கொண்டவரா நீங்கள்? அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்களிடமும் அன்பு காட்ட முடியுமா உங்களால்? நினைத்து நினைத்துப் பெருமைப்பட வேண்டிய பண்பு இது.

# உங்கள் தோற்றத்துக்குப் பெருமைப்படுங்கள்!

**ப**லரை முடக்கி வைப்பது, அவர்களின் தோற்றம் குறித்த தாழ்வு மனப்பான்மைதான். அதை நொறுக்கிவிட்டுத் தன்னம்பிக்கை பெறுவதுதான், மனநிம்மதிக்கான முதல் படி. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- 'இப்படி இருப்பதுதான் அழகு' என சினிமாவிலும் தொலைக்காட்சியிலும் சில உதாரணங்களைக் காட்டுவார்கள். அதைப் புறக்கணியுங்கள். ஏகப்பட்ட மேக்கப் செய்து, படம் பிடித்த காட்சிகளிலும் தொழில்நுட்ப உதவியுடன் திருத்தங்கள் செய்து உருவாக்கப்பட்ட அழகு அது. அத்துடன் உங்களை ஒப்பிடாதீர்கள். எல்லாத் தோற்றங்களுமே அழகுதான்.

- 'என் தோற்றத்தில் இதெல்லாம் இல்லை' என்று எதிர்மறையாக நினைத்து வருத்தப்பட வேண்டாம். இதற்காகச் சுயவிமர்சனமும் செய்ய வேண்டாம். 'என் உடலில் இவையெல்லாம் நேர்த்தியாக இருக்கின்றன. இந்தத் தோற்றம் எனக்கு இப்படியெல்லாம் உதவுகிறது' என்று நேர்மறையாக நினையுங்கள். அதற்காக நன்றியுடன் இருங்கள்.

- 'கருப்பாக இருக்கிறேன்', 'தலை சீவினால் ஒழுங்காகவே முடி படவதில்லை' என்றெல்லாம் தோற்றம் குறித்த முன்புடிவுகளுடன் உங்களை அணுக வேண்டாம். கண்ணாடியில் பார்க்கும் உங்கள் தோற்றத்தைக் கவனித்து, 'இந்த வடிவம்தான் எனக்கு எல்லாச் செயல்களையும் வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கும் உத்வேகத்தைத் தருகிறது' என்று நேர்மறையாகச் சொல்லுங்கள்.

- உங்கள் தோற்றம், உடல்மொழி, சிரிப்பு, நடை என்று உங்களின் இயல்புகள் குறித்து நெருக்கமானவர்கள் சொல்லும் பாராட்டுகளை மனத்தில் சேமித்து வைப்புகள். அடிக்கடி அவற்றை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். எதிர்மறையாக யாராவது ஏதேனும் சொன்னால், அதை அந்த நிமிடமே மறந்துவிடுங்கள்.

- உங்களை நேசிக்கும் முதல் மனிதராக நீங்களே இருங்கள். 'என்ன, இவ்வளவு உயரமா வளர்ந்திருக்கே' என்று சொல்பவர்களை அலட்சியம் செய்து, 'இந்த உயரம்தான் என்னை மற்றவர்களிடமிருந்து வித்தியாசப்படுத்திக் காட்டுகிறது' என்று பாசிட்டிவாக நினைப்புகள். உங்கள் மனத்துடன் கருணையாக உரையாடுங்கள்.

- மனக்குழப்பம் ஏற்படும் நேரங்களில், உங்களை நேசிப்பவர்களின் துணை தேடுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் எல்லோரும் உங்களை நேர்மறையாகவே உயர்த்திப் பிடிப்பார்கள். 'உனக்கென்ன குறைச்சல்' என்ற அவர்களின் வார்த்தைகளில் எல்லா மனக்குழப்பங்களும் தெளிவாகிவிடும்.

- உடல் வடிவத்தைப் போலவே, அணியும் உடைகளும் உங்கள் தோற்றத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. பொருத்தமாக உடை அணியுங்கள். நேர்த்தியாகவும், சுருக்கங்கள் இல்லாமலும், தங்கள் வேலைக்குப் பொருத்தமாகவும் உடை அணிபவர்கள், அதன்மூலம் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை பெறுகிறார்கள். அணியும் காலணிகள்கூட ஒருவரின் கம்பீரத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன.

- உங்கள் தோற்றத்தை நேர்த்தியாக வைப்பதில் உணவும் உடற்பயிற்சியும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. எல்லாச் சத்துக்களையும் சரிவிகிதமாகக் கொடுக்கும் ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கத்துக்கு மாறுங்கள். ஏதாவது உடற்பயிற்சிகளை மறக்காமல் தினமும் செய்யுங்கள்.

- எவ்வளவு எடை இருக்கிறோம் என்று அடிக்கடி பார்ப்பது பதற்றம் கொடுக்கும். எடை இயந்திரத்தைத் தூக்கி ஓரமாக வைப்புகள். உடல் எடையில் ஏதேனும் மோசமான மாறுதல் இருந்தால், நீங்கள் இயல்பாகவே அதை உணர்வீர்கள்.

- எப்போதும் புன்னகை செய்யுங்கள். சிரித்த முகம், உங்கள் தோற்றத்தை எப்போதும் அழகாக வைத்திருக்கும். ●



## கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும்!

பேருந்து ஓட்டும் பயிற்சி எடுக்க புதிதாகச் சேர்ந்திருந்தார்கள் சில டிரைவர்கள். அவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதற்காக சீனியர் பயிற்சியாளர் ஒருவர் வந்தார். “என்னை மாதிரி கத்துக் கொடுக்கறவங்க இந்த ஜில்லாவாலயே கிடையாது. என்கிட்ட கத்துக்கிட்ட யாரும் ஒரு ஆக்சிடென்ட் கூடச் செய்ததில்லை” என்றெல்லாம் தன்னைப் பற்றிப் பெருமை பேசியவர், அதன்பின் விஷயத்துக்கு வந்தார்.

“எதையுமே கவனமாகவும் நுணுக்கமாகவும் பார்த்து நான் சொல்லிக் கொடுப்பேன். டிரைவருக்கு அது ரொம்ப முக்கியம். எதுவுமே என் கவனத்துல இருந்து தப்பாது” என்று மீண்டும் தன் பெருமை பேசியவர், டிரைவர் சீட்டில் அமர்ந்து ஒவ்வொரு ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் பற்றியும் விளக்கினார். அப்போது உள்ளே வந்த சூப்பர்வைசர், “எல்லாத்தையும் கவனமாப் பார்க்கறீங்க. ஆனா, இது உங்க பஸ்ஸா என்று பார்க்கக்கூடாதா? நீங்க பயிற்சி சொல்லித் தர வேண்டிய பஸ்கத்துல இருக்கு, போங்க” என்றார். பெருமை பேசிய அந்த பயிற்சியாளர், தலைகுனிந்தபடி இறங்கிப் போனார்.

## பெருமை தரும் போதை!

பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, ஒவ்வொருவரும் பிறந்தது முதல் கடைசிக் காலம் வரை எதன் மீதாவது பெருமைகொள்ளும் வகையிலேயே வளர்க்கப்படுகிறார்கள். இந்தப் பெருமையில் ஏதோ ஒரு போதை இருக்கிறது. சிலருக்குத் தங்கள் இனம், சிலருக்குக் குடும்பம், சிலருக்கு ஊர் என்று இந்தப் பெருமை எண்ணம் ரத்தத்தில் ஊறுகிறது.

சுயபெருமை பேசும் ஒருவர், அத்துடன் நிற்காமல் அடுத்தவர்களை வம்புக்கு இழுக்கிறார். இதைப் பல இடங்களில் பார்க்கலாம். பொறாமை, பெருமை என்ற இரண்டும் கிட்டத்தட்ட ஒரே உச்சரிப்பில் இருப்பது ஒரு விந்தைதான். ஒவ்வொரு முறை நாம் பெருமை அடிக்கும்போதும், பொறாமை கொள்ளும் ஓர் எதிரியைக் கூடவே சம்பாதிக்கிறோம். நமது முன்னேற்றம் சிலருக்குப் பொறாமை தருவது இயல்புதான். ஆனால், அதை நாமே வலிந்து உருவாக்கக்கூடாது.

உண்மையில் இந்தத் தற்பெருமை எண்ணம் நம் மனங்களில் கர்வம், அகந்தை, தலைக்கனம் போன்ற பல்வேறு வேண்டாத குணங்களையும் சேர்த்தே அழைத்து வந்துவிடுகிறது. பெருமைகொள்ளும் ஒருவனை எளிதாகப் புகழ்ந்து கவிழ்க்க முடியும். இந்தப் போலி புகழ்ச்சி மிகவும் ஆபத்தான ஆயுதம். துப்பாக்கித் தோட்டாக்களை விட வலிமையானவை முகஸ்துதிகள். தற்பெருமை என்ற ஒன்றை விட்டு விலகியே இருப்பது நல்லது. தற்பெருமையால் சிறுமையே விளையும். அதை வெறுப்பவர்களாகவே என்றும் இருப்போம்.



## திருமணப் பேச்சு!

ஓர் இளைஞனுக்குத் திருமணம் நடைபெற்றது. திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சியில் நன்றி தெரிவித்து அவன் பேசினான். டாக்டராக இருக்கும் தன் தந்தை எப்படி தனக்கு ஆதரவாக இருந்தார் என்று உணர்ச்சிப்பூர்வமாக அவன் உரையாற்றினான். ஒரு கட்டத்தில் தன் கையிலிருந்த துண்டுச்சீட்டில் எழுதியிருப்பதைப் படித்துக்கொண்டே வந்தான். அவன் பேச்சில் திடீர் தடுமாற்றம்.

“இதுல என்ன எழுதியிருக்குன்னு படிக்க முடியலை. என் அப்பா கையெழுத்து. டாக்டர் கையெழுத்தைப் பார்த்துப் புரிஞ்சிக்கிற மருந்துக்கடைக்காரர் யாராவது இங்க இருக்கீங்களா?” என்றான். தன்னைப் பற்றிப் பெருமையாகப் பேசச் சொல்லி மகனிடமே துண்டுச்சீட்டு எழுதிக் கொடுத்த அந்த டாக்டரைப் பார்த்து எல்லோரும் தலையில் அடித்துக்கொண்டனர்.



## “என்ன தவறு இருக்கிறது?”

யாரையும் தத்ருபமாகச் சிலை செய்யும் சிற்பி ஒருவர் இருந்தார். ஒருவரைப் பார்த்துவிட்டு அவர் சிலையை உருவாக்கினால், சிலை எது, உயிருள்ள மனிதர் யார் என்று வித்தியாசம் கண்டுபிடிக்கவே முடியாது. சிலைக்கு அப்படி அவர் உயிரோட்டம் கொடுப்பார். பல நாட்டு மன்னர்களும் அவரைப் பாராட்டியதால் பெரும் கர்வத்துடன் தொழில் செய்தார்.

கடவுள் சிலைகளை நிறைய உருவாக்கித் தெய்வீக சக்தியை ஓரளவுக்குப் பெற்றிருந்ததால், முதுமைக் காலத்தில் மரணம் தன்னை எப்போது நெருங்கும் என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்திருந்தார். அந்த நாளும் நெருங்கியது. அவர் தன் உருவத்தைச் செதுக்கி நிறைய சிலைகளை உருவாக்கினார். மரண தேவனின் தூதர்கள் வந்தபோது, அந்தச் சிலைகளுக்கு நடுவில் போய் நின்றுகொண்டார். எது சிலை, யார் சிற்பி என்று தெரியாமல் அவர்கள் தடுமாறினர்.

அப்போது ஒரு தூதன் தந்திரம் செய்தான். ஒரு சிலையைப் பார்த்து, “இதைச் செதுக்கும்போது சிற்பி பெரிய தவறு செய்துவிட்டார்” என்றான். அதைக் கேட்டதும் சிற்பிக்குக் கோபம் வந்தது. “என்ன தவறு இருக்கிறது? என் சிலைகளில் யாருமே தவறு கண்டுபிடிக்க முடியாது” என்று அவனிடம் வந்து கத்தினார். “உங்களைக் கண்டுபிடிக்கவே இந்த நாடகம்” என்று அவர் உயிரைப் பறித்துப் போனான் அவன்.

பெருமை பேசுபவர்கள், சூழ்நிலை தெரியாமல் சங்கடத்தில் சிக்கிவிடுவார்கள்.

## இதெல்லாம் பெருமைகள்!

வாழ்வில் சில விஷயங்கள் இயல்பானவையாகத் தெரியலாம். ஆனால், அவற்றையும் நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள். தினமும் சரியான நேரத்தில் கண் விழித்து, இரவு சரியான நேரத்தில் தூங்கப்போவதை நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள். மூன்று வேளை உணவையும் சரியான நேரத்துக்கு சாப்பிட்டால், அதற்காகவும் பெருமைப்படுங்கள். உங்கள் வேலையைத் தினம் தினம் சரியாக முடித்து, மனநிறைவுடன் வீடு திரும்புகிறீர்கள் என்றால், அதற்காகவும் பெருமைப்படுங்கள். நீங்கள் எந்தத் துறையில் இருந்தாலும், அதில் நிகழும் மாற்றங்கள், முன்னேற்றங்களை அறிந்து வைத்திருந்தால் அதற்காகப் பெருமைப்படுங்கள். ஏனெனில், நிறைய பேர் இதையெல்லாம்கூடச் செய்வதில்லை.



# பெருமையில் பணிவு வேண்டும்!



ஒரு மன்னரைச் சந்திக்க வெகுதொலைவிலிருந்து துறவி ஒருவர் வந்திருந்தார். அரசவையில் முக்கியமான ஆலோசனையில் மன்னர் இருந்ததால், துறவி நீண்ட நேரம் காத்திருக்க நேரிட்டது. அதன்பின் அவரை உள்ளே அழைத்த மன்னர், “மன்னிக்கவும், முக்கிய வேலை இருந்ததால் உங்களைக் காக்க வைத்துவிட்டேன்” என்றார். துறவி “பரவாயில்லை” என்றபடி தன் தலைப்பாகையைக் கழற்றிக் கையில் வைத்துக்கொண்டு மன்னரை வணங்கினார். மன்னரும் உடனே சிம்மாசனத்திலிருந்து எழுந்து தன் கிரீடத்தைக் கழற்றிவிட்டு அவரை வணங்கினார்.

உடனே மூத்த அமைச்சர் பதறிவிட்டார். “என்ன மன்னா இது? அவர் துறவி, தலைப்பாகையைக் கழற்றலாம். நீங்கள் போய் அவருக்குச் சரிசமமாக கிரீடத்தைக் கழற்றுக்கிறீர்களே?” என்றார். “அமைச்சரே, அவர் எல்லையற்ற பணிவு காட்டுகிறார். அவரைவிடவும் நான் பணிவு காட்டுவதுதானே முறை. பணிவில் எல்லோரையும்விட உயர்ந்தவனாக இருப்பதே ஒரு மன்னனுக்கு அழகு. அதனால்தான் இப்படிச் செய்தேன்” என்றார் மன்னர்.

பதவி வரும்போது மட்டுமில்லை, எந்த வகையில் பெருமை வந்தாலும், அப்போது நம்மிடம் கூடவே வரவேண்டியது பணிவு. நாம் எவ்வளவு சிறப்பானவராக இருந்தாலும், “நம்மைவிடச் சிறந்தவர்கள் இந்த உலகில் உண்டு” என்ற உணர்வு இருக்க வேண்டும். நம் பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்பது நமக்குத் தெரியும். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நமக்கு நம் பலம் வெற்றி தரும், இன்னொரு தருணத்தில் நம் பலவீனமே நம்மைச் சங்கடத்தில் ஆழ்த்தும். இதை உணர வேண்டும்.

“இந்தத் தொழிலில் என்னைப் போலப் பழம் தின்று கொட்டை போட்டவர்கள் யாரும் கிடையாது” என்று பெருமை பேசுவதோ, “நான் வற்றதுக்கு முன்னாடி இந்த ஆபீஸ் ஒண்ணுமில்லாம இருந்தது. நான்தான் இதை ஒழுங்கா மாத்தினேன்” என்பதோ ஒருவரைத் தற்பெருமை பேசுவதாகக் காட்டிவிடும். பணிவு காட்டுபவர்களையே இந்த உலகம் விரும்புகிறது.

அதேசமயம், ‘பணிவாக இருக்கிறேன்’ என்று ரொம்பவே தன்னடக்கம் காட்டக்கூடாது. பிறகு நீங்கள் செய்யும் நல்ல விஷயங்கள் எதுவுமே வெளியில் தெரியாமல் போய்விடும்.

உங்கள் உழைப்பை வேறுயாரோ ஒருவர் தன்னுடையதாகக் காட்டிப் பெயர் வாங்கிக்கொண்டு போய்விடுவார். உங்களைக் கொண்டாடுவதற்கான தருணங்களை உங்கள் நண்பர்களுக்குத் தராமல் போய்விடுவீர்கள். அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு நியாயமாகக் கிடைக்க வேண்டிய பதவி உயர்வு வராமல் போகலாம்.

**உங்கள் உழைப்பையும், வெற்றிகளையும், சாதனைகளையும் தற்பெருமை போலத் தெரியாமல் சொல்லிக் காட்டுவது எப்படி?**

❖ “இதைக் கஷ்டப்பட்டுச் செய்து ரொம்ப களைச்சுப் போயிட்டேன்” என்று அலுத்துக் கொள்வதோ, “இதெல்லாம் எனக்குச் சாதாரணம், ரொம்ப ஈஸியான வேலை” என்று அலட்சியம் காட்டுவதோ, தற்பெருமை. ஒரு கடினமான பணியைச் செய்து முடிக்கும்போது, “இது ரொம்ப சிரமமாகத்தான் இருந்தது. கஷ்டப்பட்டாலும் முடிக்கணும்னு நினைச்சேன், செய்ய முடிந்தது” என்று அடக்கமாகச் சொல்லும்போது உங்கள் பணிவும் வெளிப்படும், நீங்கள் செய்த வேலையும் எல்லோருக்கும் தெரியும்.

❖ உங்கள் சாதனையை உயர்த்திக் காட்டுவதற்காக, அடுத்தவர்களின் செயல்களைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். “இந்த கம்பெனியில நான் விற்கறதுல பாதி அளவுக்குக்கூட வேற யாரும் விற்கறதில்லை” என்று சொல்வது உங்களை உயர்த்திக் காட்டாது. “நல்ல கஸ்டமர்ஸ் கிடைச்சிருக்காங்க. எப்பவும் இங்க அதிகம் விற்பனை செய்யற சேல்ஸ்மேனா என்னை அவங்கதான் வச்சிருக்காங்க” என்று சொல்லும்போது பணிவும் உழைப்பும் ஒன்றாக வெளிப்படும்.

❖ “என் வெற்றிக்கு நானே காரணம், என் உழைப்பே என்னை இந்த இடத்தில் நிறுத்தியிருக்கிறது” என்று சொல்வது தற்பெருமை. உடன் பணிபுரிவோர், குடும்பம், நண்பர்கள் என்று பலரின் ஒத்துழைப்பே ஒவ்வொருவரையும் உயர்த்துகிறது. அவர்களின் பங்களிப்பைக் குறிப்பிட மறக்காதீர்கள்.

❖ “நான் ஒரு திறமையான உழைப்பாளி” என்று தற்பெருமை பேசுவதைவிடப் புள்ளிவிவரங்களைக் குறிப்பிடுவது நல்லது. ‘கடந்த முறையைவிட இந்த ஆண்டு இரண்டு மடங்கு அதிக லாபம் சம்பாதித்துள்ளோம்’ என்று சொல்லும்போது, அதில் மறைமுகமாக உங்கள் உழைப்பு வெளிப்பட்டுவிடும்.

❖ எப்போதும் நன்றியை வெளிப்படுத்துங்கள். “இதையெல்லாம் நான் செய்வதற்கு இந்த நிறுவனம் சுதந்திரம் தந்தது” என்றோ, “எத்தனையோ பேரின் உதவியுடன் இப்படி ஒரு சாதனையைச் செய்ய முடிந்தது”

## வாசகர் கடிதங்கள்!



உதவிகள் செய்வதால் அடுத்தவர்களுக்கு நன்மை கிடைக்கும் என நினைத்திருந்தேன். பிறருக்கு உதவுவதால் நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றி ‘வெண்மை’ ஏப்ரல் இதழ் விவரித்தது சிறப்பு.

- கே.ராஜராஜன், தில்லை நகர், திருச்சி.

உதவி சிறப்பிதழாக வெளியான ‘வெண்மை’ ஏப்ரல் இதழ், பொக்கிஷம் போலப் பாதுகாக்க வேண்டிய கருத்துகளின் தொகுப்பு. மனசை வளமாக்கும் வல்லமை எழுத்துக்கு உண்டு என்பதை ராம்ராஜ் ‘வெண்மை’ நிரூபிக்கிறது.

- கி.பச்சையப்பன், ஓரிக்கை, காஞ்சிபுரம்.

ஏப்ரல் 2023 வெண்மை இதழ் வாசித்தேன். ஆதிசங்கரரில் தொடங்கி எம்.ஜி.ஆர் உள்ளிட்ட அனைத்துப் பிரபலங்களின் உதவிகளையும் அறிந்து, நாமும் பிறருக்கு உதவிடுதல் வேண்டும் என்ற எண்ணம் பெற்றேன். திருப்பூரில் இயங்கி வரும் சிறப்புப் பள்ளிக்கு வாகனம் தந்த ராம்ராஜ் நிறுவனத்தின் உதவியைப் பேருதவி எனலாம்!

- வெ.நா.சிவக்குமார், சென்னை-33.

உதவி சிறப்பிதழில் உள்ள தமாள கட்டுரைகளைக் கொடுத்து, கூடவே பயனுள்ள வகையில் அவசர உதவி எண்களையும் தொகுத்து அளித்திருந்தது சிறப்பு.

- ஸ்ரீவித்யா, ராமநாதபுரம், கோவை.

என்றோ ஆரம்பித்து, அதன்பின் ஒருவர் தன் வெற்றியைச் சொன்னால், எல்லோரும் காதுகொடுத்துக் கேட்பார்கள்.

❖ “நான் பெருமைக்காக இதைச் சொல்லலை” என்று ஒருவர் ஆரம்பித்தாலே, அடுத்து அவர் பேசப் போவது தற்பெருமைதான் என்று எல்லோருக்கும் தெரிந்துவிடும். “ஒரு குட நியூலை எல்லோருக்கும் சொல்லணும்...” என்று ஆரம்பித்து சொன்னால், அது பணிவைக் காட்டும்.

❖ எல்லோரிடமும் எல்லாவற்றையும் சொல்லிக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒரு வெற்றியை, சாதனையை ஒருவரிடம் சொல்வதன் மூலம் உங்களுக்கு நேர்மறையான பலன் கிடைக்கக்கூடும் என்ற சூழலில் மட்டுமே அதைப் பேசுங்கள். ●



## பெருமைக்குரிய உழைப்பாளியாக இருங்கள்!

**எ**ந்த வேலையைச் செய்தாலும், அதைப் பெருமையாகக் கருத வேண்டும். ஒரு தூய்மைப் பணியாளராக இருந்தாலும், 'இந்த உலகிலேயே சிறந்த தூய்மைப் பணியாளர் நான்தான். என்னைவிடச் சிறப்பாக யாராலும் சுத்தம் செய்ய முடியாது' என்று நினைப்பதே, அந்த வேலைக்கு நாம் செய்யும் பெருமை. அதுவே ஒருவரை வாழ்வில் உயர்த்தும். வேலையைப் பெருமையாக நினைத்துச் செய்யும்போது சோர்வு ஏற்படாது, மனநிறைவு கிடைக்கும், வேலையை மகிழ்ச்சியுடன் செய்ய முடியும். இப்படிச் செய்பவர்களே தங்களையும் உயர்த்தி, தாங்கள் பணிபுரியும் நிறுவனத்தையும் வளரச் செய்கிறார்கள்.

### வேலையைப் பெருமையாகக் கருதி உழைப்பது எப்படி?

© இந்த வேலையில் என் பங்கு இந்த நிறுவனத்துக்கு எப்படி உதவுகிறது, சக ஊழியர்களுக்கு என்ன பயன் தருகிறது, இதனால் வாடிக்கையாளர்கள் அடையும் நன்மைகள் என்னென்ன என்று அறிந்து உழையுங்கள். இந்த வேலை உங்களுக்குத் தந்திருக்கும் மரியாதை, இதனால் உங்கள் குடும்பம் அடையும் பலன்கள் ஆகியவற்றையும் நினைத்துப் பாருங்கள். நிச்சயம் பெருமைப்படுவீர்கள்.

© ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உழைப்பு மேம்பட வேண்டும். முந்தின நாளைவிட இன்று எந்த விஷயத்தில் நாம் சிறப்பாகச் செய்திருக்கிறோம் என்று ஒவ்வொரு நாளும் நினைக்க வேண்டும். அது நிறைவும் பெருமையும் தரும்.

© பெரிய இலக்குகளை நினைத்து மலைத்துப் போகாதீர்கள். அதைச் சின்னச்சின்ன வேலைகளாகப் பிரித்துக்கொண்டு செய்யுங்கள். உங்களால் எளிதில் அதை முடிக்க முடியும்.

© ஒரு நிறுவனத்தில் ஒவ்வொருவரின் வேலையும் மதிப்புள்ளது. 'மற்றவர்கள் எல்லாம் முக்கியமான வேலைகள் செய்கிறார்கள். நான் சாதாரண ஆள்' என்ற நினைப்பு எப்போதும் எழக்கூடாது. மற்றவர்கள் அப்படிச் சொன்னாலும், அதை நீங்கள் நம்பாதீர்கள். நீங்கள் முக்கியமானவர் என்பதால்தான் அந்த நிறுவனத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

© உங்கள் வேலையில் உங்களுக்குப் பெருமை கிடைக்கலாம். ஆனால், சக ஊழியர்களுக்கு உதவும்போதுதான் மன நிறைவு கிடைக்கிறது. ஏதாவது பிரச்சனை என்று அவர்கள் வரும்போது தீர்வுகள் சொல்லுங்கள். 'என்ன வேலை என்றாலும், இவரிடம் சென்றால் உதவி கிடைக்கும்' என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துங்கள். அதில் கிடைக்கும் பெருமையே தனி!

© எந்த வேலையையும் எல்லோரையும் போலச் செய்யாமல் வித்தியாசமாகச் செய்யுங்கள். நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கான யோசனைகள் உங்களிடம் இருந்தால், தயங்காமல் வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் நிறுவனத்தின் மதிப்பை உணர்ந்து உங்கள் திட்டங்கள் இருக்க வேண்டும்.

© எல்லோரையும் அன்பாகவும் மரியாதையாகவும் நடத்துங்கள். அது உங்களின் இயல்பாகவே இருந்துவிட்டால், குடும்பத்திலும் நிம்மதி நிலைக்கும். சக ஊழியர்களும்



# பெருமைப்பட வையுங்கள்!

ஒரு நிறுவனத்தில் வேலை செய்பவரில் ஆரம்பித்து, வீட்டு வேலை செய்யும் பணியாளர் வரை எவருக்கும் பெருமைப்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுத்தால், அவர்கள் உற்சாகமாக உழைப்பார்கள். அதற்குச் சில வழிகள்:

- ❖ 'இதெல்லாம் இங்கு நடைமுறை, இதைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும். இதை இப்படிச் செய்வது சிறப்பு' என்று ஆரம்பத்திலேயே சொல்லிவிடுங்கள்.
- ❖ 'செய்யக்கூடாதவை' என்று ஒரு பட்டியல் இருக்கும். அதையும் முன்கூட்டியே சொல்லிவைப்பது, அவர்கள் தவறு செய்யாமல் தடுக்கும் வாய்ப்பு.
- ❖ ஒருவர் புதிதாகப் பணியில் சேர்கிறார் என்றால், அவர் அந்த நிறுவனத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் குறித்து அவ்வப்போது அவரிடம் சொல்லுங்கள்.
- ❖ அவர் தனக்குத் தெரிந்த எல்லாவற்றையும் செய்து பார்க்கும் வாய்ப்புகளை உருவாக்கிக் கொடுங்கள்.
- ❖ இந்த நிறுவனம் எங்கிருந்து ஆரம்பித்து எப்படி வளர்ந்திருக்கிறது, எதிர்காலத்தில் எந்த இடத்தில் இருக்க ஆசைப்படுகிறது என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.
- ❖ மற்ற நிறுவனங்களிலிருந்து நாம் எந்த விதத்தில் வேறுபடுகிறோம் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள். அந்தத் தனித்துவத்தைக் காப்பாற்றும் பொறுப்பு அவர்களுக்கு இருப்பதைச் சொல்லுங்கள்.
- ❖ அவர்கள் அடையும் வெற்றிகளைப் பாராட்டுங்கள். அதை எல்லோர் முன்னிலையிலும் செய்யுங்கள். அவர்களின் தவறுகளைத் தனியாக வைத்துக் கண்டியுங்கள்.
- ❖ சரியான தருணங்களில் பதவி உயர்வு கொடுங்கள்.

மரியாதை காட்டுவார்கள். வாடிக்கையாளர்களிடமும் கண்ணியமாக நடந்துகொண்டு, நிறுவனத்துக்குப் பெருமை தேடித் தருவீர்கள்.

☞ நம் வேலையில் பெருமைகொள்வது போலவே, அடுத்தவர்களின் உழைப்பையும் பாராட்டுங்கள். சக ஊழியர்கள் புதிதாகவோ, மதிப்புக்குரியதாகவோ ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்யும்போது மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள். அடுத்தவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்யும்போது, மறக்காமல் நன்றி சொல்லுங்கள். இதெல்லாம் உங்களைப் பெருமைக்குரியவராக மாற்றும்.

☞ வேலையில் ஒழுங்கு காட்டுங்கள். சரியான நேரத்தில் பணிக்கு வருபவர், எதையும் சொன்ன நேரத்தில் முடித்துக் கொடுப்பவர் என்று பெயர் பெறுங்கள். எல்லாவற்றையும் கச்சிதமாகத் திட்டமிடுங்கள். ஒரு வெற்றிக்காகவே நாம் உழைக்கிறோம் என்ற எண்ணம் எப்போதும் இருக்கட்டும்.

☞ உங்களை நம்பிக் கொடுக்கப்படும் பொறுப்புகளைத் தயங்காமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். வெற்றியில் பாராட்டுப் பெறுவதைப் போலவே, தோல்விகளில் பொறுப்பை

ஏற்றுக்கொண்டு விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.

☞ சலனங்கள் ஏதுமில்லாமல் வேலைகளைச் செய்யுங்கள். பணி நேரத்தில் வீண் அரட்டைகளைத் தவிர்ப்பதும், எப்படிப்பட்ட பிரச்சனை இருந்தாலும் அதை வேலையில் வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதும், சிறந்த உழைப்பாளியின் அடையாளங்கள்.

வேலையில் பெருமைகொள்வது தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்கும் நல்லது, நிறுவனத்துக்கும் நல்லது. 'இந்த நிறுவனத்தில் இப்படி ஒருவர் இருக்கிறார், அவரைப் போல இந்த வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்பவரைக் கண்டுபிடிப்பது சிரமம்' என்று பெயர் வாங்குவது உங்களுக்கு வளர்ச்சி தரும். உங்களால் நிறுவனமும் வளரும் போது, அதற்குரிய பிரதிபலன்கள் உங்களுக்கும் கிடைக்கும். பெருமையுடன் உழைக்கும்போது, நீங்கள் செய்யும் வேலை அர்த்தமுள்ளதாக மாறும். உங்கள் மனநிலையும் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். உங்களின் தன்னம்பிக்கையும் சுயமரியாதையும் அதிகமாகும். ●





## பெருமைப்படும் வாழ்க்கைத்துணையாக இருங்கள்!

**ம**னிதர்கள் உணர்வுப்பூர்வமானவர்கள். அன்பு, அக்கறை, மரியாதை மற்றும் ஆதரவுக்காக ஏங்கும் மனது கொண்டவர்கள். இந்த எல்லாமே நண்பர்கள், உறவுகள், சக ஊழியர்கள், சுற்றத்தார், குடும்பத்தினர் என்று எல்லோரிடமிருந்தும் கிடைக்கலாம். ஆனால், வாழ்க்கைத்துணையிடம் இடெல்லாம் கிடைப்பது முக்கியம். நிபந்தனையற்ற அன்பையும் மதிப்பையும் பெருமையையும் வாழ்க்கைத்துணை கொடுத்தால், அதைவிட வாழ்வில் பெரும் பேறு ஏதுமில்லை. நெருக்கடியான நேரங்களில் அவர் தோள் கொடுத்தால், எப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகளிலிருந்தும் மீண்டுவிடலாம். பெருமைக்குரிய வாழ்க்கைத்துணையாக இருப்பது எப்படி?

- எப்படிப்பட்ட வேலைகளுக்கு நடுவிலும் தினம் தினம் உரையாடுங்கள். பகல் முழுக்க என்ன செய்தேன் என்பது பற்றிச் சில வார்த்தைகளாவது பேசுங்கள். உங்கள் நினைப்புகளை, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள். வாழ்க்கைத்துணை சொல்லும் வார்த்தைகளோ, அவரின் செயல்களோ புண்படுத்துவதாக இருந்தால், அதையும் வெளிப்படையாகச் சொல்லுங்கள். பிரச்சனைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மெளனமே சிறந்த வழி என்பார்கள். ஆனால், வாழ்க்கைத்துணையிடம் மெளனம் காப்பது, தேவையற்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

- பேசுவது போலவே கேட்கவும் செய்யுங்கள். வாழ்க்கைத்துணை எதையேனும் சொல்லும்போது டி.வி., பார்த்துக் கொண்டோ, செல்போனை நோண்டிக்கொண்டோ, செய்தித்தாள் படித்தபடியோ, வேறு

எங்கோ வேடிக்கை பார்த்தபடியோ அதைக் கேட்காதீர்கள். முழுக் கவனமும் அவர் வார்த்தைகளில் இருக்கட்டும். வீட்டிலேயே இருந்தாலும், தங்கள் வேலையைப் பார்த்தபடி வேறொர் உலகத்தில் இருக்கும் மனிதர்கள் நிறைய பேர். இருந்தும் இல்லாமல் இருப்பது போன்றது இது. உடலாலும் உணர்வாலும், அவரின் அருகே இருப்பதுதான் சிறந்தது.

- வாழ்க்கைத்துணையை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். 'வேறு வழியின்றி நம்முடன் வாழ்வில் இணைந்தவர், இவருக்கு நம்மைவிட்டால் வேறு கதியில்லை' என்பது போன்ற நினைப்பும் பேச்சும், வாழ்நாள் முழுக்க ஆறாத ரணத்தை மனத்தில் ஏற்படுத்திவிடும். உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொடுக்கும் கடமையுள்ள ஒருவராக மட்டுமே அவரை நினைப்பது தவறு. சடங்குகள் ஏராளம் செய்தாலும், அன்பு மட்டுமே இரண்டு மனிதர்களை இணைக்கும் வல்லமை கொண்டது. அதை அளவில்லாமல் கொடுப்பவர்களுக்கே, அது ஏராளமாகக் கிடைக்கும். உங்கள் வாழ்வில் அவரைவிட முக்கியமானவர் வேறு யாரும் இல்லை என்பதைச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் உணர்த்திக்கொண்டே இருங்கள்.

- வாழ்க்கைத்துணையின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள். ஏதேனும் தவறு செய்தால், தயங்காமல் மன்னிப்புக் கேளுங்கள். ஆனால், அடிக்கடி தவறுகள் செய்துவிட்டு மன்னிப்புக் கேட்பது சரியில்லை. தொடர்ச்சியாகக் கிடைக்கும் மன்னிப்புகள், மனப்பூர்வமானவையாக இருக்காது.

● தன் தேவைகள், விருப்பங்கள் ஆகியவற்றில் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை சுதந்திரமாக முடிவெடுக்க வேண்டும். அதற்கான இடம் அவருக்கு இருக்க வேண்டும். ஒருவர் மட்டுமே முடிவெடுத்து அதை இன்னொருவர் மீது திணிக்கும் வாழ்க்கையில், இருவருக்குமே மகிழ்ச்சி கிடக்காது.

● நீங்கள் எந்த முடிவெடுத்தாலும், அதில் வாழ்க்கைத்துணையின் கருத்தைக் கேளுங்கள். 'எல்லாம் எனக்குத் தெரியும், நான் எடுக்கும் முடிவு சரியாக இருக்கும்' என்றெல்லாம் நினைப்பது ஆணவம். நீங்கள் எடுப்பதுதான் முடிவாக இருந்தாலும், வாழ்க்கைத்துணையிடம் ஆலோசிக்கும்போது 'நாம் இந்தக் குடும்பத்தின் முக்கியமான அங்கம், நம் கருத்துக்கும் மதிப்பு இருக்கிறது' என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. அது அவருக்குப் பெருமை தருகிறது.

● எதிர்பாராத ஆச்சரியங்களே வாழ்க்கையை ரசனைக்குரியதாக மாற்றுகிறது. முக்கியமான தினங்களிலும், தேவைப்படும் தருணங்களிலும் பரிசுகள் கொடுத்து ஆச்சரியப்படுத்துங்கள். பரிசுகளைப் போலவே, பேசும் வார்த்தைகளும் முக்கியம்.

● அவரின் திறமைகளைச் சந்தேகப்படாதீர்கள். அவர் எதையாவது புதிதாக முயற்சி செய்யும்போது, 'உன்னால் இது முடியும்' என்று உணர்வுகூட்டுகிறீர்கள். அவர் அதைச் சரியாகச் செய்துமுடிக்க வழிகாட்டுங்கள், தேவையான உதவிகளைச் செய்யுங்கள். அவர் தன் வாழ்வின் கனவுகளை அடைவதற்குத் துணையாக நிற்பது, வாழ்க்கைத்துணையாக உங்களின் கடமை.

● பல தம்பதிகளுக்குள் 'நன்றி' என்ற வார்த்தையைப் பகிர்ந்துகொள்வதே நாளடைவில் மறந்து போய்விடுகிறது. 'நமக்குள்ள இதைல்லாம் எதுக்கு' என்று தவிர்க்கின்றனர். ஆனால், நன்றி என்பது வெறும் சம்பிரதாய வார்த்தை கிடையாது. 'எனக்காக இதைச் செய்ததை நான் பெரிதாகக் கருதுகிறேன்' என்று அடுத்தவருக்கு உணர்த்தும் வார்த்தை அது. நன்றி சொல்வதும், பாராட்டு தருவதும் வாழ்வை இன்னும் அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றும்.

● பலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் கிடைத்த ஒரு கேலிப்பொருளாக வாழ்க்கைத்துணையைக் கருதுகிறார்கள். அவரைப் பலர் எதிரில் கிண்டல் செய்கிறார்கள். அவரை ஒன்றும் தெரியாதவர் என்று முத்திரை குத்தி ஏளனப்படுத்துகிறார்கள். வாழ்க்கைத்துணையின் உணர்வுகளுடன் விளையாடாதீர்கள். மற்றவர்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளைவிட, உங்கள் வார்த்தைகளே அவரை அதிகம் காயப்படுத்தும். அவருக்கு எப்போதும் மரியாதை கொடுங்கள்.

● ஓர் உறவில் உண்மை இல்லாமல் போனால், அந்த உறவுக்கே அர்த்தமில்லாமல் போய்விடும். வாழ்க்கைத்துணையிடம் உண்மையாக இருங்கள். உங்கள் இருவருக்கும் இடையே ரகசியங்களே இருக்கக்கூடாது. சில விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது வாக்குவாதங்கள் ஏற்படலாம். உங்கள் தர்ப்பு நியாயத்தைச் சொல்லிப் புரிய வைப்பீர்கள். பிரச்சனை வரக்கூடாது என்பதற்காகச் சொல்லும் ஒரு பொய், பிற்காலத்தில் தேவையற்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

● சொன்ன வார்த்தையை எப்போதும் காப்பாற்றுகிறீர்கள். உங்களால் செய்ய முடிகிற விஷயங்களை மட்டுமே வாக்குறுதிகளாகக் கொடுங்கள். அவற்றை என்ன செய்தேனும் கடைப்பிடிப்பீர்கள். வார்த்தைக்கும் வாழ்க்கைக்கும் வேறுபாடுகள் இருந்தால், அப்படிப்பட்ட மனிதர்கள் மதிப்பு பெறுவதில்லை.

'இப்படிப்பட்ட தம்பதியாக வாழ வேண்டும்' என்று உதாரணம் காட்டப்படும் எல்லா தம்பதிகளும் 24 மணி நேரமும் ஒன்றாகவே இருப்பதில்லை. வேலை மற்றும் வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்காகப் பல மணி நேரம் தனித்தனியாகவே இருக்கிறார்கள். ஒருவர் எடுக்கும் முடிவை இன்னொருவர் கண்ணை மூடிக்கொண்டு ஆதரிப்பதில்லை. தவறான முடிவுகள் எடுக்கும்போது, 'இது சரியில்லை' என்று எடுத்துச் சொல்லிப் புரிய வைக்கிறார்கள். வாழ்க்கைத்துணை கேட்கும் எல்லாவற்றையும் இன்னொருவர் செய்துவிடுவதில்லை. 'இது நமக்கு சரிவராது' என்று விளக்கம் சொல்லி மறுக்கிறார்கள்.

ஆனால், இந்த எல்லாவற்றையும் தாண்டி 'நாம் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறோம்' என்ற நிம்மதி உணர்வை வாழ்க்கைத்துணைக்குக் கொடுக்கிறார்கள். அதுதான் நிஜமான பெருமை. ●





## பெருமைப்படும் பெற்றோராக இருங்கள்!

ஒரு குழந்தையை வளர்த்தெடுப்பது போன்ற அழுத்தம் மிகுந்த கடமை வேறு எதுவும் இல்லை. அவர்களைக் கனிவு, துணிச்சல், சுதந்திரம், அறிவு என அனைத்தும் கொண்ட தனித்திறமையானவர்களாகச் சரியான முறையில் வளர்ப்பது பெரிய சவால். அவர்களுக்கு எதுவும் பிரச்சனை நேர்ந்து விடாமலும் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தவறு செய்யாத பெற்றோர்கள் யாருமில்லை, தவறு செய்யாத குழந்தைகளும் யாருமில்லை. குழந்தைகளின் தவறுகளை நெறிப்படுத்தி, தங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு, சரியான விஷயங்களைச் செய்யும் பெற்றோரே பெருமைக்குரியவர்களாக மாறுகிறார்கள். அப்படி மாறுவதற்குச் சில யோசனைகள்:

- குழந்தைகள் உணர்வுகளின் குவியலாக இருப்பார்கள். திடீரென கோபம் வரும், அதை மறந்து சில நிமிடங்களிலேயே சிரிப்பார்கள். எதிர்பாராத தருணங்களில் பெருந்தன்மையுடன் நடந்துகொள்வார்கள். நினைத்துப் பார்க்காத சின்ன விஷயங்களுக்குப் பிடிவாதம் பிடிப்பார்கள். அவர்களின் உணர்வுகளை மதித்து எப்போதும் உரையாடுங்கள்.

- ஒரு வாகனம் வாங்கும்போது, அதை எப்படி இயக்குவது என்று கூடவே ஒரு கையேடு கொடுப்பார்கள். ஏதேனும் இயந்திரம் வாங்கும்போதும், அதை எப்படிப்

பயன்படுத்துவது என்று வழிகாட்டிப் புத்தகம் ஒன்று கொடுப்பார்கள். குழந்தைகள் அப்படிப்பட்ட கையேடுகளுடன் நம் கைகளுக்கு வந்து சேர்வதில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்தன்மைகள் இருக்கும், ஒவ்வொரு தருணத்திலும் அவர்களின் தேவைகள் வித்தியாசப்படும். 'இப்படித்தான் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும்' என்று பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள் இருந்தாலும், ஒவ்வொரு குழந்தையின் குணங்களைப் பொறுத்து அது மாறுபடும். குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் நிறைய விஷயங்களை அறிமுகம் செய்வது போலவே, குழந்தை வளர்ப்பு எப்படி இருக்க வேண்டும் என அவர்களும் உங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். அதைப் புரிந்துகொண்டு அவர்கள் மீது கவனம் காட்டுங்கள்.

- பெற்றோரின் பண்புகளைக் கொண்டதாகவே ஒரு குழந்தை இருக்கும். அதைத் தாண்டியும் அவர்களிடம் தனித்தன்மைகளும் திறமைகளும் இருக்கும். ஒரு குழந்தை கணிதத்தில் சிறந்து விளங்கலாம், இன்னொரு குழந்தை எந்த இயந்திரத்தையும் அலசி ஆராய்ந்து சரிசெய்யும் திறமை பெற்றதாக மாறலாம். ஒவியத்தில் ஒரு குழந்தை வல்லமை காட்டலாம், நம்மை மாதிரி இல்லாமல், நாம் எதிர்பார்க்கும் விதத்தில் இல்லாமல், இப்படி வேறு திசையில் போகிறார்களே என்று கவலைப்பட வேண்டாம். அவர்களின் தனித்திறன்களைக் கண்டறிந்து ஊக்கப்படுத்துங்கள்.



● அன்புக்கு நடுவில் கண்டிப்பும் தேவைப்படுகிறது. அவர்களைப் பாதுகாக்க, அவர்களுக்கு தவறாக எதுவும் நிகழ்ந்துவிடாமல் தடுக்க சரியான கண்காணிப்பும் கண்டிப்பும் கொடுங்கள். அதே நேரத்தில், பாதுகாக்கிறேன் பேர்வழி என்று உலக அனுபவங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்காமல் இருந்துவிடாதீர்கள். சமூகத்தில் நல்லதும் இருக்கும், கெட்டதும் இருக்கும் என்பதை அவர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அந்த அனுபவங்கள் கிடைக்காமல் போனால், அவர்கள் தடுமாறிவிடுவார்கள்.

அதே நேரத்தில் வாழ்வியல் திறன்களையும் அவர்கள் இழக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

● பலங்களும் பலவீனங்களும், குறைகளும் நிறைகளும் கொண்டவர்களே எல்லா மனிதர்களும்! நம்மிடம் இல்லாத கச்சிதத்தைக் குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்க்காதீர்கள். தவறு செய்து அவர்கள் தடுமாறும்போது, தங்கள் பலவீனங்களை உணர்ந்து தாழ்வு மனப்பான்மை அடையும்போது, 'இதெல்லாம் இயல்புதான்' என்று உணர்ந்தி அவர்களை மீட்டுவிடுங்கள்.

● வரம் வாங்கிவந்த தேவதையாகக் குழந்தையைப் புனிதப்படுத்திப் பார்க்காதீர்கள். அவர்களும் தவறு செய்வார்கள், பொய் சொல்வார்கள், எதையாவது தப்பாகச் செய்துவிட்டு உங்களிடமிருந்து மறைக்கப் பார்ப்பார்கள். 'நம் குழந்தை இப்படியா இருப்பது' என்று ஆத்திரம் காட்டாதீர்கள், அவர்களைத் தண்டிக்காதீர்கள். அப்படியே தண்டித்தாலும், உடனே மன்னிப்புக் கேளுங்கள். அவர்களுக்கும் தப்பு செய்தால் மன்னிப்புக் கேட்கும் பண்பு வளரும்.

● குழந்தையாக இருக்கும்போது அதிகம் அன்பு செலுத்தும் பல பெற்றோர்கள், குழந்தை வளர வளர அதைக் குறைத்துக்கொள்கிறார்கள். உணவுப்பழக்கம், படிப்பு, விளையாட்டு, உடைகள் என்று பல விஷயங்களைக் குறிப்பிட்டுக் குழந்தைகளைக் குறை சொல்கிறார்கள். இதனால் குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையே பெரிய இடைவெளி ஏற்படுகிறது. எந்த வயதிலும் இந்த இடைவெளி ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். பரிகசுள் தருவது, அவர்களுடன் நேரம் செலவிடுவது, உரையாடுவது, அவர்களின் ரசனைகள் குறித்து அறிவது என்று எப்போதும் அவர்களின் உலகத்தில் இருங்கள்.

● குழந்தைகளின் விருப்பங்கள் ஆச்சர்யமானவை. நாம் கனவிலும் எதிர்பார்க்காத விஷயங்களுக்கு அவர்கள் ஆசைப்படுவார்கள். நாம் ஆசை ஆசையாக அவர்களுக்கு செய்யும் ஒரு விஷயத்தைப் 'பிடிக்கவில்லை' என நிராகரிப்பார்கள். நமக்குப் பிடித்த ஒன்று அவர்களுக்கும் பிடித்தாக வேண்டும் என்று எந்தக் கட்டாயமும் கிடையாது. இதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்களின் ஆசைகளுக்கு வழிவிடுங்கள். அதே சமயத்தில், அவர்களின் ஆசைகள் எங்காவது அவர்களைச் சிக்கலில் கொண்டுபோய் நிறுத்தும் என்று உணர்ந்தால், அதைப் பக்குவமாக அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். தவறான ஆசைகளைக் கண்டித்து நெறிப்படுத்துங்கள்.

● குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்தவர்களாகவும் நீங்கள்தான் இருப்பீர்கள், மிகவும் பிடிக்காதவர்களாகவும் நீங்கள்தான் இருப்பீர்கள். இந்த முரண்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்கள் விரும்பும் ஒன்றை நீங்கள் செய்யும்போது, உங்களை அவ்வளவு நேசிப்பார்கள். அவர்கள் விரும்பாத ஒன்றை நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தும்போது உங்களை வெறுப்பார்கள். இவை எல்லாமே அந்தநிமிடத்து வெளிப்பாடுகள்தான். அதைப் புரிந்துகொண்டு குழந்தைகளிடம் அன்பு காட்டுங்கள்.

● குழந்தைகள் சின்னதாக ஒரு சாதனை செய்தாலும், அதை முதலில் ஓடிவந்து சொல்வது உங்களிடம்தான். உங்கள் வயதுக்கும் அனுபவத்துக்கும் அது சாதாரண விஷயமாகத் தெரியலாம். ஆனால், குழந்தையைப் பொறுத்தவரை அது மாபெரும் செயல். அவர்களின் நிலைக்கு இறங்கிச் சென்று ஆச்சர்யப்பட்டு அதைக் கொண்டாடுங்கள். அவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் முதல் மனிதர்களாக நீங்களே இருங்கள்.



**உடல்நலம்**

- ஓட்டுவலியை மறந்து விடுங்கள்! உடல்நலம்
- மூன்றுநாளை நம்பர் 1 ஆகவும் உணவுகள்! உடல்நலம்
- ஊழல் A to Z உணவுகள்! உடல்நலம்

**குடும்பநலம்**

- முதிய குழந்தைகளைக் கொண்டுவருங்கள்! குடும்பநலம்
- அடிமையாகும் பொருள்கள்! குடும்பநலம்
- தம்பதலை உபயோகி 20! குடும்பநலம்

SEARCH ...

**E-BOOKS**

Click Here To View E-Books

**மகாத்மா காண்ட் கோண்ட்ரூ கோம்**

கான்பின் பாதையில்...

எதிரியை நேசியுங்கள்!

காந்தி தூளிவர்!

மகாத்மாவின் மகத்தான உணவாடல்!

உலகம் கொண்டுவரக் காந்தி!

**மேஜம் 1.19**

**POST ARCHIVES**

April 2023

## இப்போது இணையத்திலும் ராம்ராஜ் 'வெண்மை'!

நற்சிந்தனைகள் நம் குடும்பங்கள் அனைத்திற்கும் போய்ச் சேர வேண்டும் என்ற உயரிய எண்ணத்துடன் 'வெண்மை எண்ணங்கள்' இதழைத் தொடங்கியது ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம். பத்து ஆண்டுகளைத் தாண்டி வெற்றி நடை போடும் இந்தப் பயணத்தில் 'வெண்மை' இதழை நேசிக்கும் லட்சக்கணக்கான வாசகர்களைப் பெற்றுள்ளது ராம்ராஜ் காட்டன். தரமான ராம்ராஜ் காட்டன் உடைகளைப் போற்றும் அத்தனை நெஞ்சங்களும் 'வெண்மை' இதழையும் போற்றுகின்றன.

ஆரம்பத்தில் தமிழில் மட்டும் வெளியான 'வெண்மை' இதழ், இப்போது தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் என்று தென்னிந்திய மொழிகள் அனைத்திலும் வெளியாகிறது. ராம்ராஜ் காட்டனின் பிரத்யேக ஷோரூம்கள் தென்னிந்தியா முழுவதும் விரிவடைந்திருப்பது போலவே, 'வெண்மை' வாசகர் வட்டமும் விரிவடைந்திருக்கிறது.

அச்சிட்ட இதழ்களில் தரும் அதே உயரிய அனுபவத்தை இணையத்திலும் மக்களுக்குத் தர

வேண்டும் என்று முடிவெடுத்தோம். அதன் பலனாக இப்போது <https://ramrajvenmai.com/> என்ற இணையப் பக்கம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. தன்னம்பிக்கை, நிதி நிர்வாகம், உடல்நலம், குடும்பநலம் என்று பயனுள்ள தகவல்களும் நேர்மறைச் சிந்தனைகளும் அடங்கிய தொகுப்பாக இந்த இணையதளம் இருக்கும். ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் எழுதும் தலையங்கமும் இதில் இடம்பெறும்.

'வெண்மை' இதழ்களையும் இதில் இ-புத்தகமாகப் படிக்கலாம். இதழ்களில் வெளியாகும் கட்டுரைகளைத் தாண்டி இணையத்தில் பிரத்யேகமான தகவல்களும் இடம்பெறும். இப்போது தமிழில் தொடங்கப்பட்டுள்ள இந்த இணையதளத்தில், விரைவில் அனைத்து தென்னிந்திய மொழிகளிலும் படைப்புகள் இடம்பெறும்.

மக்களின் மனங்களை வளப்படுத்தி, வாழ்வை இனிமையாக்கச் செய்ய ராம்ராஜ் காட்டன் எடுத்திருக்கும் இன்னொரு அக்கறை முயற்சி இது. ●

Feel like a  
**champion.**  
**Inside!**

There is a champion within you.  
Unleash your true potential with lasting comfort  
& confidence from within, with Ramraj Banians.

  
Shreyas Iyer - Cricketer

Inners for Winners



**BANIANS • BRIEFS • TRUNKS**



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

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

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

**ARCHERY**<sup>®</sup>  
Gym Vest

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

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

Available @ Ramraj Showrooms & All Leading Textile Shops | Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

# சம்மருக்கு தயாராகுங்கள்... ஸ்டைலாக

கம்பீரமான தோற்றம்  
ஆளுமையின் அடையாளம்.  
ராமராஜ்-ன் 100% சுத்தமான  
காடன் வெள்ளை சர்டுகள்  
உங்கள் ஆளுமையை  
வெளிப்படுத்தும் ஸ்டைல்  
மற்றும் கிளாஸ்-ன்  
சரியான தேர்வு.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



## சர்டுகள்



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

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

கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்