



மலர் 9 • இதழ் 8 • பிப்ரவரி 2025 • விலை ரூ.18/-

மலர் 9 • இதழ் 8 • பிப்ரவரி 2025 • விலை ரூ.18/-

வெள்ளமை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

அக்கறை
சிற்ப்பு





India's Most Trusted
Dhoti Brand



LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

தனது நலனிலும் குடும்பத்தினர் நலனிலும் கவனம் காட்டி
மனிதர்கள் அனைவரிடமும் அன்பும் மரியாதையும் செலுத்தி
சமூகத்துக்குப் பயனுள்ள வகையில் வாழ்வதற்கு வழிகாட்டும்

அக்கறை சிறப்பீதழ்

என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை
வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

அக்கறை என்பது வெறும் சொல் அல்ல. அது மனித இனத்தை மேம்படுத்தும் சிறந்த செயல்பாடு. அன்பும், அக்கறையும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள். ஒன்றின் மதிப்பை இன்னொன்று கூட்டுகிறது. ஒன்று இல்லையென்றால் இன்னொன்று அர்த்தம் இழக்கிறது. உறவுகளின் மீது, சக மனிதர்களின் மீது, சமூகத்தின் மீது, நாட்டின் மீது அக்கறை மிகுந்தால், அங்கு அன்பு பரிபூரணமாகிறது.

ஒரு மனிதர் மற்றவரின் நலனுக்காக அக்கறை காட்டுவது, அவரது உள்ளத்தில் உத்வேகத்தையும், நம்பிக்கையையும் உருவாக்குகிறது. வரலாற்றிலும், சமகாலத்திலும் பல முக்கிய மனிதர்களின் அக்கறை, சமூகத்தில் பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கி இருக்கிறது. குடும்பத்தில் உள்ள உறவுகளின் மீது நாம் காட்டுகிற அக்கறையே அன்பின் பிணைப்பை அதிகரிக்கிறது. அக்கறை இல்லாமல் போனால், உறவுகளின் அர்த்தம் புரியாமல் போய்விடும். அதனால்தான் அக்கறை என்பது மனிதர்களின் சிறந்த பண்புகளில் மிகவும் உயர்ந்ததாக இருக்கிறது.

ஒரு பள்ளியில் நடந்த மெய்சிலிர்க்கும் நிகழ்வு பற்றி நண்பர் ஒருவர் பகிர்ந்துகொண்டார். பெண்கள் படிக்கும் அந்தப் பள்ளியின் ஆசிரியர், தன் வகுப்பு மாணவிகளுக்கு ஒரு போட்டி நடத்தினார். தேர்வில் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் விடையளிக்கும் மாணவிக்கு ஒரு ஜோடி புது காலணி பரிசாக வாங்கித் தருவதாக அறிவித்தார். தேர்வுக்கு அனைத்து மாணவிகளும் நன்றாகத் தயாராகி வந்தனர். தேர்வும் நடைபெற்றது. அந்தக் குறிப்பிட்ட வகுப்பில் நிறைய மாணவிகள் அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் சரியான விடையை எழுதி இருந்தனர்.

நன்றாகப் படிக்கிற ஏழை மாணவி ஒருவர், செருப்பு அணியாமல் வெற்றுக்கால்களுடன் பள்ளிக்கு வருவார். அந்த மாணவிக்குக் காலணி வாங்கித் தர வேண்டும் என ஆசிரியைக்கு ஆசை. அந்த மாணவியின் தன்மனைத்துக்கும் பாதிப்பு இல்லாமல் பரிசாக அதைத் தர நினைத்தே இப்படிப் போட்டியை அறிவித்தார். இப்போது நிறைய பேர் பரிசுக்குத் தகுதியானதில் அவருக்குச் சங்கடம்.

தன்னால் அனைவருக்கும் புதுக் காலணி வாங்கித் தர இயலாது என்பதை அறிவித்த ஆசிரியை, குலுக்கல் முறையில் அவர்களில் பரிசுக்குரிய ஒரு மாணவியைத் தேர்ந்தெடுக்க முடிவு செய்தார். சரியான விடையளித்த

அனைவரையும், அவர்களின் பெயரைத் துண்டுச்சீட்டில் எழுதி ஒரு பெட்டியில் போடச் செய்தார். அந்தப் பெட்டியை நன்றாகக் குலுக்கி, அதில் கையை விட்டுத் துழாவி ஒரு சீட்டை எடுத்தார் ஆசிரியை.

அவருக்கு ஆச்சர்யம்... அவர் எந்த மாணவிக்குக் காலணி வாங்கித் தர ஆசைப்பட்டாரோ, அந்த மாணவியின் பெயரே துண்டுச்சீட்டில் இருந்தது. அந்த மாணவி எழுந்துவந்து, “வெற்றுக் கால்களுடன் பள்ளிக்கு வந்த நான், இந்தப் போட்டியில் வென்று எப்படியாவது காலணியைப் பரிசாகப் பெற்றுவிட வேண்டும் என்று கடினமாக உழைத்துப் படித்தேன்” என்றார். தேவையுள்ள மாணவிக் கே பரிசு கிடைத்ததில் ஆசிரியைக்குப் பெருமகிழ்ச்சி. அனைவரும் அந்த மாணவியை வாழ்த்தினர்.

அந்த ஆசிரியைக்கு ஒரு விஷயம் உறுத்தியது. தேவையுள்ள மாணவியின் பெயருள்ள சீட்டை எப்படி தன்னால் சரியாக எடுக்க முடிந்தது என்று அவருக்குப் புரியவில்லை. ஏதோ சந்தேகம் வர, பெட்டியில் இருந்த மற்ற துண்டுச்சீட்டுகளை எடுத்துப் பார்த்தார். அனைத்துச் சீட்டுகளிலும் அந்த ஏழை மாணவியின் பெயரே எழுதப்பட்டு இருந்தது. சரியான விடை எழுதிய அனைத்து மாணவிகளும், தேவையுள்ள ஒருவருக்குப் பரிசு சேரவேண்டும் என நினைத்து அப்படி எழுதியிருந்தனர். அவருக்கு நெகிழ்ச்சியில் கண்ணீர் வந்தது. தன்னிடம் கல்வி கற்கும் மாணவிகள் சரியான விடை எழுதியதைவிட, சக மாணவி மீது அனைவரும் காட்டிய அக்கறையே ஓர் ஆசிரியராக அவருக்குப் பெருமிதம் அளித்தது.

இந்த நிகழ்வைக் கேட்டபோது எனக்கும் நெகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அக்கறையுடன் செய்கிற எந்தச் செயலும், வாழ்வை அழகானதாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் மாற்றிவிடுகிறது. ஓடிசா மாநிலத்தில் ஒரு பெண்மணியின் அக்கறை, பல கிராமங்களைச் சேர்ந்த கல்வியறிவு இல்லாத பெண்களின் வாழ்வில் ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டுவந்து சேர்த்திருக்கிறது.

ராஜேஷ்வரி தேவி என்ற பெண், ஓடிசா மாநிலத்தில் சுகாதாரப் பணியாளராக இருக்கிறார். எளிய கிராமப்புறப் பின்னணியில் இருந்து வந்த ராஜேஷ்வரி தேவிக்கு, சுகாதாரப் பணியாளர் வேலை கிடைத்தது. அதன் பிறகுதான், பெண்களின் ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு அவருக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. குடும்பத்தில் அனைவரின் ஆரோக்கியத்தையும் உறுதி செய்கிற குடும்பத் தலைவி, தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தில் எவ்விதமான அக்கறையும் செலுத்துவதில்லை





என்பதையும், அதனால் அந்தக் குடும்பம் பெரிய பாதிப்புகளைச் சந்திக்கிறது என்பதையும் அனுபவப்பூர்வமாக உணர்ந்தார்.

எளிய சுகாதார விழிப்புணர்வுகூட இல்லாமல் இருக்கும் பெண்களைக் கிராமம் கிராமமாகத் தேடிப் போய் அக்கறையுடன் விழிப்புணர்வுக் கூட்டங்களை நடத்தினார். ஆரம்பத்தில் பெண்கள் அவரை அலட்சியம் செய்தனர். கிராமங்களில் உள்ள பழமையான சமூக வழக்கம், மரபுகளை மீறத் தயங்கினர். ராஜேஷ்வரி தனது முயற்சிகளை நிறுத்தாமல் செயல்படுத்தினார். இருநூறு பேர் வரவேண்டிய இடத்தில் இரண்டு பேர் வந்தாலும் விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தினார். பெண்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம், குழந்தைப்பேறு நேர நடைமுறைகள் போன்றவற்றைப் பற்றி எளிய முறையில் வகுப்பெடுத்தார்.

தன் தொடர் முயற்சிகளின் வழியாக, பெண்களிடம் நம்பிக்கையை வளர்த்தார். குழந்தைகள் இறப்பையும் தடுக்க முடிந்தது. இந்தச் சாதனையைப்பற்றி ராஜேஷ்வரி தேவியிடம் கேட்டபோது, “ஒரு புன்னகையும் கொஞ்சம் அக்கறையும் இருந்தால் போதும். பலரின் வாழ்வில் மாற்றம் கொண்டுவர முடியும்” என்று பதில் அளித்தார். இந்த அனுபவக் கூற்று, ஆயிரம் புத்தகங்களுக்குச் சமம்.

அரசு பல்வேறு திட்டங்களைக் கொண்டுவந்தாலும், அர்ப்பணிப்பும் அக்கறையும் உள்ள ஊழியர்கள் இருந்தால் மட்டுமே நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஒரு பணியாளரின் அக்கறை மிகுந்த முயற்சி, பல பெண்களின் வாழ்வில் மறுமலர்ச்சியை உருவாக்கியது. இருள் நிறைந்த இடத்தில் விளக்கேற்றினால் வரும் வெளிச்சம் போல், அக்கறை என்கிற விளக்கானது சமூகத்தில் முன்னேற்றங்களை அளித்திருக்கிறது. அறிஞர்கள், கலைஞர்கள், தலைவர்கள் போன்ற முக்கிய மனிதர்களிடம் சமூக அக்கறை மட்டும் இருந்துவிட்டால், பல பிரச்சனைகளுக்கு எளிதில் தீர்வு கிடைத்துவிடும்.

அன்பும் அக்கறையும் வாழ்வின் உந்துசக்திகள். ஒருவரிடமிருந்து வெளிப்படுகிற அக்கறை, இன்னொருவரின் வாழ்வில் வெளிச்சம் பாய்ச்சுகிறது. உறவுகள் நெருக்கம் அடைவதற்கும், நீடித்து நிலைத்திருப்பதற்கும் அதுவே அடித்தளமாக இருக்கிறது. ஒருவகையில் சக மனிதர்கள் மீதும், இந்தச் சமூகத்தின் மீதும் அக்கறை காட்டுவது என்பது ஓர் அழகான கலை. அதை அனைவரும் கற்றுக்கொள்வோம்.

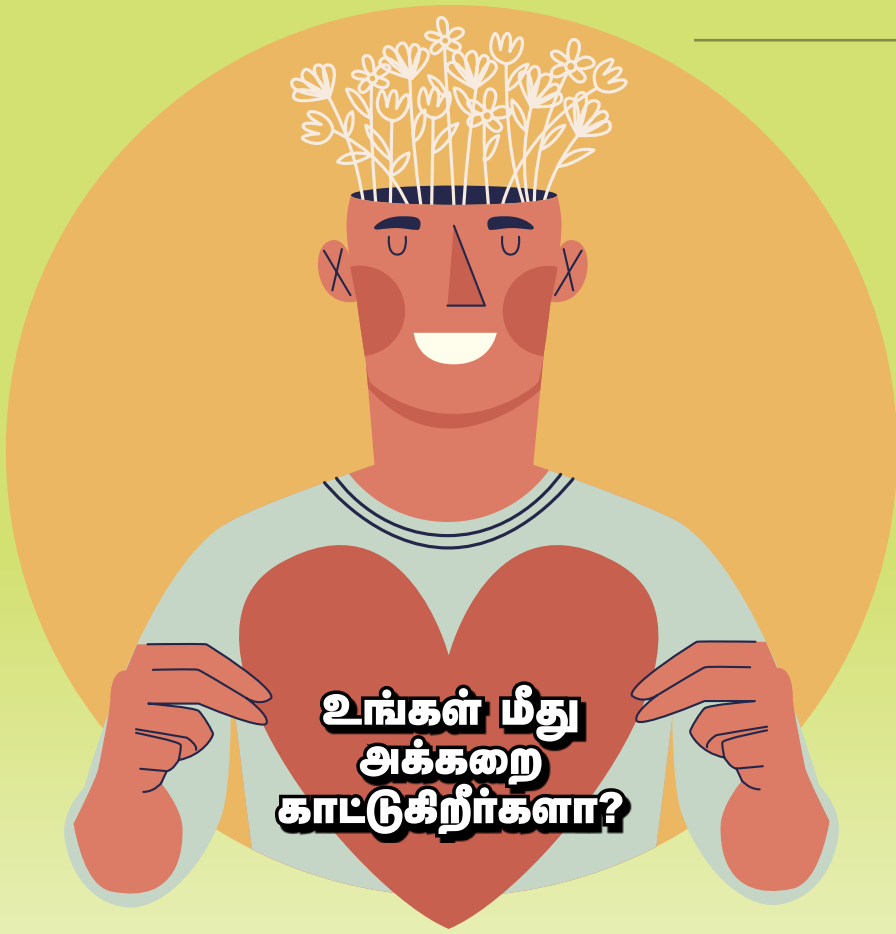


The Culturepreneur

குரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்

வெண்மை
பிப்ரவரி 2025



உங்கள் மீது அக்கறை காட்டுகிறீர்களா?

ஒரு திரைப்படத்தைப் பற்றி விமர்சனம் செய்யும்போது, “ஒரு தடவை பார்க்கலாம்” என்பார்கள் பலர். ஒரு சுற்றுலாத் தலத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது, “ஒரு தடவை போயிட்டு வரலாம்” என்பார்கள். உணவகம் ஒன்றில் தரும் உணவுகளின் சுவையை விசாரித்தால், “ஒரு தடவை சாப்பிடலாம்” என்பார்கள். விரும்பும் எதையும் ஒருமுறை செய்து பார்த்து அனுபவங்களைச் சேகரிப்பதில் மனிதர்களுக்கு அலாதியான விருப்பம் இருக்கிறது.

ஆனால், அவர்கள் புரிந்துகொள்ளாத ஒரு விஷயம் இருக்கிறது... இந்த வாழ்க்கை ஒரே ஒருமுறை வாழ்ந்து பார்க்க மட்டுமே நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது என்பதுதான் அது. ஒரு விட்டில் பூச்சியின் வாழ்க்கை மிகவும் குறுகியது. ஆனால், அது தன் மகிழ்ச்சியை ஒரு நொடியும் இழந்துவிடுவதில்லை. தன் மீது முழுமையான அக்கறை காட்டி அது வாழ்ந்து முடிக்கிறது. ‘இன்றுதான் வாழ்வின் கடைசி நாள் என்பது போல ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்வுங்கள்’ என்று ஒரு பொன்மொழி உண்டு.

ஒவ்வொரு நாளும் நம் வாழ்வில் முக்கியமானது. அந்த நாளில் செய்யும் செயல்கள் மூலம் நமக்குச் சிறந்த அனுபவங்கள் கிடைக்க வேண்டும். மகிழ்ச்சியான

தருணங்களால் ஒவ்வொரு தினமும் நிறைந்திருக்க வேண்டும். அதற்கு என்னென்ன செய்யலாம்?

- அடுத்தவர்கள் மீது அன்பும் அக்கறையும் கனிவும் காட்டுவது அவசியம்தான். அதேபோல உங்கள் மீதும் அக்கறை காட்டிக் கனிவாக இருங்கள். ஒரு கண்ணாடி தூய்மையாகவும் தெளிவாகவும் இருந்தால்தான், அதில் யாருடைய பிம்பமும் அழகாகப் பிரதிபலிக்கும். அந்தக் கண்ணாடி போலத் தெளிவாக இருங்கள். உங்கள் தேவைகள் மற்றும் வசதிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

- எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் நம்பிக்கை இழக்காமல் இருங்கள். ஒரு புன்சிரிப்புடன் உங்கள் செயல்களைச் செய்யுங்கள். உங்களிடம் மகிழ்ச்சி நிரந்தரமாக இருக்கும்போது, அது மற்றவர்களுக்கும் பரவும். நீங்கள் இருக்கும் சூழலையே அது சிறப்பாக மாற்றும்.

- மனம் சொல்வதைக் கேட்டு முடிவெடுங்கள். உங்கள் மனம் எப்போதும் உங்களின் நலனுக்கே முன்னுரிமை கொடுக்கும். உங்களின் மகிழ்ச்சியும் வளர்ச்சியுமே அதற்கு முக்கியம். எனவே, மனப்பூர்வமாக எடுக்கும் முடிவுகளைச் செயல்படுத்தும்போது உங்களுக்கு நிம்மதி கிடைக்கும்.



● எந்த ஒரு செயலிலும் நூறு சதவிகித முயற்சியையும் உழைப்பையும் கொடுங்கள். விளைவுகள் என்னவாக இருந்தாலும், நாம் நன்றாகச் செயல்பட்டோமா என்பதே முக்கியம். 'அவர்களைவிட நாம் நன்றாகச் செய்தோம்' என்று மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் திருப்தி அடையாதீர்கள். அது உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக்கொள்வதற்குச் சமம்.

● உங்களுக்கு என்று நீங்கள் போட்டுக்கொண்ட வட்டத்திலிருந்து வெளியில் வாருங்கள். 'இந்த வேலைதான் எனக்குப் பொருத்தம், இந்த வழியில்தான் நான் போவேன், இவர்களுடன் மட்டும்தான் பேசவேன், இதுவே எனக்குப் போதும்' என்று ஒரு வட்டம் போட்டு வாழ்கிறவர்கள் உயர்வு அடைவதில்லை. உங்களின் வாழ்க்கைத்தரம் குறித்த அக்கறை உங்களுக்கு இருந்தால், இந்த வட்டத்திலிருந்து வெளியில் வந்து இதுவரை செய்யாத முயற்சிகளைச் செய்ய ஆரம்பிப்பீர்கள்.

● நீங்கள் எவ்வளவு செல்வாக்கான மனிதராக இருந்தாலும், எத்தனை வசதிகள் உங்களுக்குக் கிடைத்திருந்தாலும், நெருக்கமான மனிதர்களின் அரவணைப்பு உங்களுக்கு அவசியம். உங்கள் மீது அக்கறை காட்டும் நண்பர்கள் மற்றும் உறவுகளுடன் இணைந்திருங்கள். நீங்கள் யாரையெல்லாம் நம்புகிறீர்களோ, அவர்களுக்கே உங்கள் வாழ்வில் அதிக இடம் கொடுங்கள். பணிபுரியும் இடம் மற்றும் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடும் இடம் என்று எல்லாச் சூழல்களிலும் அக்கறையான மனிதர்களுடன் இருங்கள்.

● அடுத்தவர்களுக்காக வாழாதீர்கள். 'இந்த காரை நான் வாங்கினால் என்னைப் பற்றி எல்லோரும் உயர்வாகக் கருதுவார்கள்' என்று நினைக்க வேண்டாம். நீங்கள் வெளிநாடு சுற்றுலா போகிறீர்களா, புதிய உடை வாங்குகிறீர்களா, பதவி உயர்வு பெறுகிறீர்களா? இந்த

எல்லாமே உங்கள் நெருங்கிய வட்டத்தில் இருப்பவர்கள் தவிர யாருக்கும் ஒரு பொருட்டான விஷயமே இல்லை. அக்கறை உள்ளவர்கள் மட்டுமே பாராட்டுவார்கள். இதேபோலவே, நீங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளோ, அடையும் தோல்விகளோ, அடுத்தவர்களுக்கு ஒரு பொருட்டே இல்லை. நெருக்கமான மனிதர்கள் மட்டுமே கவலைப்பட்டு உதவி செய்வார்கள். எனவே, 'உலகம் என்ன நினைக்குமோ' என்று கவலைப்படுவதை விடுங்கள்.

● வாழ்க்கையில் நாம் பலரையும் நம்பிப் பல முடிவுகளை எடுக்கிறோம், பலவிதமான செயல்களில் ஈடுபடுகிறோம். சில நேரங்களில் நாம் நம்பும் மனிதர்கள் சிலர், நம்மை ஏமாற்றவும் செய்வார்கள். இதுதான் உலக இயல்பு என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், அதன்பிறகு சோகம் இருக்காது. எல்லோரையும் கண்புடித்தனமாக நம்புவதும் சரியில்லை, யாரையுமே நம்பாமல் இருப்பதும் சரியானது இல்லை. யாரை எந்த அளவுக்கு நம்பலாம் என்பதை அனுபவங்கள் சொல்லித் தரும். அதன்படி நடக்கலாம்.



● நமக்குப் பல விஷயங்களில் சக மனிதர்களின் உதவி தேவை, அதேபோல நம் உதவியும் பலருக்குத் தேவை. அதனால்தான் நாம் சமூகமாக இணைந்து வாழ்கிறோம். ஆனால், எல்லா விஷயங்களுக்கும் அடுத்தவர்களைச் சார்ந்து இருந்தால் உங்களின் தனித்தன்மை போய்விடும். உங்களால் சுயமாகவும் செயல்பட முடியாது. உங்கள் மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் அடுத்தவர்களிடம் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதீர்கள். அவை உங்கள் மனதில்தான் இருக்கின்றன.

● நீங்கள் செய்யும் செயல்களும் உங்கள் வேலைகளும் பலரிடம் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அதேபோல உங்களிடமும் அவை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். உங்களுக்குள்ளும் அடுத்தவர்களிடமும் நல்லவிதமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வேலைகளை மட்டுமே செய்யுங்கள்.





அது மட்டுமே வாழ்க்கை இல்லை!

தேர்வில் தோல்வி அடைந்ததற்காகத் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்ட மகனை உடனடியாக மருத்துவமனையில் சேர்த்துக் கஷ்டப்பட்டுக் காப்பாற்றினார் அப்பா. இன்னமும் அந்த மன வேதனையில் இருந்து மகன் வெளியில் வரவில்லை. அவனை அப்பா எதுவும் சொல்லவில்லை. விவசாயியான அப்பா, அவனை அழைத்துக்கொண்டு வயலுக்கு வந்திருந்தார்.

பருத்தி வயலின் ஓரமாக இருந்த ஒரு செடியில் பூச்சி அரித்திருந்தது. அதை உன்னிப்பாக ஆராய்ந்தார் அப்பா. வயல் முழுக்கச் சுற்றிப்பார்த்தும் வேறு எங்கும் பூச்சிப் பாதிப்பு இல்லை. மகனும் அதைக் கவனித்தான். ஏதோ யோசனையில் ஆழ்ந்த அப்பா, தன் வேலையாட்களை அழைத்தார். “வயல்ல பூச்சி வந்திடுச்சு. வேற வழியில்லை, மொத்த வயலையும் கொளுத்திடுங்க” என்றார்.

மகனுக்குக் கோபம் வந்தது. “உங்களுக்கு என்ன பைத்தியம் பிடிச்சிருக்கா அப்பா? ஒரே ஒரு செடியில் பாதிப்பு வந்ததுக்காக மொத்த வயலையும் கொளுத்துவிடுங்களா?” என்றான். கண்கள் கலங்க அப்பாவும் பதில் கேள்வி கேட்டார். “அதையேதான் நானும் கேட்கிறேன். ஒரே ஒரு தேர்வு மட்டும்தான் மொத்த வாழ்க்கையா? அதுல ஃபெயில் ஆகிட்டா செத்துப் போகணுமா? அதுக்கப்பறம் வாழ்க்கை இல்லையா” என்றார். மகன் உண்மை புரிந்து அப்பாவை அணைத்துக்கொண்டான்.

பதில் மரியாதை!

பள்ளி முடிந்ததும் தன் மகனை அழைத்துச் செல்வதற்காக வாசலில் காத்திருந்தான் ஆனந்த். ஆரம்ப வகுப்புகளில் படிக்கும் குழந்தைகளை முதலில் அனுப்பிவிட்டுச் சில நிமிடங்கள் கழித்தே பெரிய வகுப்பு மாணவர்களை வெளியில் அனுப்புவார்கள். வாசலிலும் சாலையிலும் நெரிசலைக் குறைப்பதற்காக இந்த ஏற்பாடு.

ஆனந்த் எப்போதும் காரிலேயே குடை வைத்திருப்பான். தனக்கும் மகனுக்குமாக இரண்டு குடைகளுடன் அவன் நின்றுருந்தபோது திடீரென மழை பெய்ய ஆரம்பித்தது. பலரும் குடைகளுக்குள் அடங்கினார்கள். ஆனந்தின் பக்கத்தில் நின்றுருந்தவரிடம் குடை இல்லை. சட்டெனத் தன் கையில் இருந்த இன்னொரு குடையை விரித்து அவர் கையில் கொடுத்தான் ஆனந்த். நன்றி சொன்ன அவர், “திடீர்னு மழை வரும்னு எதிர்பார்க்கலை” என்றார். “பரவாயில்லை சார், என் பையன் பிளஸ் 1 படிக்கிறான். லேட்டாதான் வருவான்” என்றான் ஆனந்த்.

அவரது குழந்தை ரெயின் கோட் அணிந்தபடி வந்தது. இருந்தாலும் நனைந்தது. ஆனந்த் கையில் இருந்த குடை பெரியது என்பதால், அந்தக் குழந்தையைப் பத்திரமாகத் தன் குடைக்குள் வரச் சொல்லி அவரது கார் வரை கூட்டிப் போய்விட்டான். பலமுறை நன்றி சொல்லிவிட்டு அவர் கிளம்பிப் போனார்.

அன்று இரவு ஆனந்தின் பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை. மழையாக இருந்ததால், தனது காரில் அவர்களை டாக்டரிடம் கூட்டிப் போனான். மருத்துவமனை ஊழியர் அவர்களிடம் கடுமையாகப் பேசினார். “ஏற்கனவே லேட் ஆகிடுச்சு. டாக்டர் இதுக்கு மேல யாரையும் பார்க்க மாட்டார். நீங்க நாளைக்கு வாங்க” என்று விரட்டுவதில் குறியாக இருந்தார். ஆனந்த் அவரிடம் கெஞ்சினான்.

கடைசி நோயாளியைப் பார்த்துவிட்டு வெளியில் வந்த டாக்டர், அங்கு ஆனந்தைப் பார்த்ததும் திகைத்துவிட்டார். மாலையில் பள்ளிக்குக் குடையில்லாமல் குழந்தையைக் கூப்பிட வந்தவர்தான் அவர். ஆனந்தை உற்சாகமாக உள்ளே அழைத்து விசாரித்தார். “இப்பவும் பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைக்கு ஹெல்ப் பண்ணுதுக்குதான் வந்தீங்களா?” என்று கேட்டுச் சிரித்தார்.

குழந்தையைப் பரிசோதித்து ஊசி போட்டவர், “இந்த மழையில் மருந்து வாங்கறதுக்காக எங்கேயும் அலைய வேண்டாம்” என்று சொல்லித் தன்னிடம் இருந்த மாத்திரைகளையும் கொடுத்தார். எதற்கும் பணம் வாங்க மறுத்துவிட்டார். “இதே மாதிரி அக்கறையா எல்லாருக்கும் உதவி செய்யுங்க. அதுதான் எனக்கு நீங்க கொடுக்கற ஃபீஸ்” என்றார்.





இரக்கமும் அக்கறையும்!

மோசமான இழப்பின்போது, “வருந்துகிறேன்” என்று ஒருவர் சொன்னால், அது இரக்கம். “நான் இருக்கிறேன், பார்த்துக்கொள்ளலாம்” என்பது அக்கறை. “நான் உங்களுக்கு உதவி செய்ய விரும்புகிறேன்” என்பது இரக்கம். “இதைச் செய்தால் எல்லாம் சரியாகிவிடும், நான் செய்கிறேன்” என்று களத்தில் இறங்குவது அக்கறை. “உங்கள் சமையை இப்படியெல்லாம் குறைக்கலாம்” என்று ஆலோசனை சொல்வது இரக்கம். “நான் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்” என்று கைகளை நீட்டுவது அக்கறை. இரக்கம் வார்த்தைகளால் வெளிப்படும், அக்கறை தோள்கொடுத்துத் தாங்கும்.

“அக்கறையால் கொடுத்தேன்!”

சிறு தொழிற்சாலை ஒன்றை நடத்தும் தொழிலதிபர் சந்தீப். அவரது அலுவலகம் நகருக்குள்ளும், தொழிற்சாலை தூரத்தில் ஒரு கிராமத்திலும் இருந்தது. ஒருநாள் தொழிற்சாலையில் முக்கியமான இயந்திரத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்பைத் தானே இறங்கிச் சரிசெய்தார். அதில் உடையெங்கும் அழுக்காகிவிட்டது. மாற்று உடை இல்லாததால், அதே உடையுடன் காரில் அலுவலகம் திரும்பினார். வழியில் பசித்ததால் ஹோட்டலில் சாப்பிடப் போனார்.

அவர் தோற்றத்தைப் பார்த்து ஊழியர்கள் தனியாக உட்கார வைத்து வேண்டா வெறுப்பாகப் பரிமாறினர். தன் பக்கத்து டேபிளில் ஏழ்மையான தோற்றத்துடன் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்த நடுத்தர வயது மனிதரைப் பார்த்துச் சிரித்தார் சந்தீப். வெயில் கொளுத்துவது பற்றியும், பணம் சம்பாதிப்பதில் இருக்கும் கஷ்டம் பற்றியும் இருவரும் சில நிமிடங்கள் உரையாடினர். அந்த மனிதர் சாப்பிட்டு முடித்து விடைபெற்றார்.

அவரது பில்லையும் தானே தரலாமா என யோசித்தார் சந்தீப். அந்த மனிதர் என்ன நினைப்பாரோ என்று தயக்கமாக இருந்ததால் கேட்கவில்லை. சந்தீப் சாப்பிட்டு முடித்து பில் கேட்டபோது, “உங்களோடு பேசிக்கிட்டு இருந்தாரே, அவர் உங்களுக்கும் சேர்த்துக் கொடுத்துட்டாரு” என்றார்கள் ஊழியர்கள். சந்தீப் அவசரமாக வெளியில் ஓடி அவரைத் தேடிப் பிடித்து விசாரித்தார். “உங்களைப் பார்த்தா கஷ்டத்துல இருக்கறவர் மாதிரித் தெரிஞ்சது. அதனால் அக்கறையில கொடுத்தேன்” என்றார் அவர். சைக்கிளில் பொருட்களைக் கட்டி, கிராமம் கிராமமாகச் சென்று விற்கும் அந்த எளிய வியாபாரியின் அக்கறையில் நெகிழ்ந்த சந்தீப், அவருக்குத் தன் தொழிற்சாலை மூலம் என்ன உதவிகள் செய்ய முடியும் என்று பேச ஆரம்பித்தார்.





உரையாடலில் காட்டுங்கள் அக்கறை!

சிலர் மட்டும் முதல் சந்திப்பிலேயே நமக்குப் பல சிநாள் பழகிய உணர்வைத் தந்துவிடுவார்கள். அவர்களுடன் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் பேசிக்கொண்டிருக்கலாம் என்று தோன்றும். அடுத்த முறை தற்செயலாக எங்காவது சந்திக்கும்போது மிகச்சரியாக நம்மை அடையாளம் கண்டுபிடித்து, பெயரைச் சொல்லி விசாரிப்பார்கள். எப்படி அவர்களால் மட்டும் இது முடிகிறது? அவர்கள் உரையாடலில் அக்கறை காட்டுகிறார்கள், அதனால்தான் முடிகிறது.

அலுவலகத்தில் உயர் அதிகாரி ஒருவர், தன் கீழே வேலை பார்க்கும் நூற்றுக்கும் மேற்பட்டவர்களின் பெயரை மிகச் சரியாகச் சொல்லி உரையாடுவார். இன்னும் சிலர், அறிமுகமான மனிதர்களைப் பார்த்தாலும் 'எங்கேயோ பார்த்த மாதிரி இருக்கு. ஆனா பெயர் ரூபகத்துக்கு வரலையே?' என்று மண்டையைக் குடைந்துகொள்வார்கள். எப்படி இதைச் சாத்தியமாக்குவது?

ஈடுபாடு காட்டுங்கள்: நமக்கு ஒருவர் இன்னொருவரால் அறிமுகம் செய்யப்படும்போது, ஈடுபாடு காட்ட வேண்டும்.

அந்தப் புதிய மனிதர் மீது முழுக் கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். அவர் பற்றிச் சொல்லப்படும் அத்தனை தகவல்களையும் உள்வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

தெரிந்துகொள்ளுங்கள்: நீங்கள் முக்கியமாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது, உங்களுக்கு அறிமுகமாகிற அந்தநபர் எப்படி அழைக்கப்படுகிறார் என்பது! என்ன பெயர் சொல்லி அழைக்கப்படுகிறார், எந்தப் பதவியில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறார் என்பதையெல்லாம் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

பெயரை நினைவில் வைப்பது: அறிமுகமாகும் அந்த மனிதரின் முகத்துடன் சேர்த்துப் பெயரை நினைவில் பதிந்து வைப்பது. அதே பெயரில் இருக்கும் பிரபலமான ஒரு மனிதரின் பெயரைச் சொல்லி, அவருக்கும் இவருக்குமான ஒப்பீட்டை நகைச்சுவையாகக் குறிப்பிடலாம். அல்லது அதே பெயரில் இருக்கும் உங்கள் பழைய நண்பர் ஒருவரைப் பற்றி உரையாடலில் குறிப்பிட்டு, அந்த நண்பரின் நற்பண்புகளை விவரிக்கலாம்.

அடிக்கடி ரூபகப்படுத்துங்கள்: ஒருவருடன் அவரது பெயரைக் குறிப்பிட்டு உரையாடும்போதுதான் அவருக்கு நெருக்கமானவராக ஆகிறீர்கள். கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு பேசும்போது அவர் உங்களின் அக்கறையை உணர்கிறார். முதல்முறையாக அறிமுகமாகும்போதே இப்படி ஒரு உரையாடல் இருவருக்கும் நடந்துவிட்டால் போதும், அவரது பெயரும் அடையாளமும் உங்களுக்கு மறக்காது.

அறிமுகம் அடையுங்கள்: உங்களுக்கு அறிமுகமாகும் அந்த மனிதர் எந்தத் துறையில் இருக்கிறாரோ, அதுபற்றி உரையாடுங்கள். அவர் துணி வணிகம் செய்பவர் என்றால், அந்த வியாபாரம் எப்படிப் போகிறது, என்ன வகை துணிகளை அவர் அதிகம் விற்கிறார், மக்களின் ரசனையை அவர் எப்படி உணர்கிறார், அவர் அந்தத் தொழிலில் என்ன கற்றுக்கொண்டார் என்றெல்லாம் பேசினால் அவர் ஆர்வமாக உரையாடுவார்.

பிடித்ததைப் பேசுங்கள்: எல்லோருக்கும் சில விஷயங்களைப் பேசுவதில் அதிக ஆர்வம் இருக்கும். அவருக்கு ஆர்வமுள்ள விஷயம் எது என்று கண்டுபிடியுங்கள். கிரிக்கெட்டே பிடிக்காத ஒருவரிடம் தோனி பற்றிப் பேசினால், அதன்பின் அந்த மனிதர் உங்களுடன் பேசவே மாட்டார். அரசியல் ஆர்வமில்லாத ஒருவரிடம் டொனால்டு ட்ரம்ப் செய்வது பற்றி விவாதிப்பதும் சரியில்லை. ரசிக்கும் விஷயம் குறித்து உரையாடினால், அவருக்கு உங்கள் அக்கறை பிடிக்கும். உங்களுக்கும் அவரை நினைவில் இருக்கும்.



உங்கள் பங்கில் அக்கறை காட்டுங்கள்!



வயலில் கரும்பு வெட்டி முடித்து அடுத்த பயிருக்கு நிலத்தைத் தயார் செய்ய வேண்டும். அதற்கு முன்பாக நிலத்தில் மிஞ்சியிருக்கும் கரும்பின் அடிக்கட்டையை நெருப்பு மூட்டிக் கொடுத்துவார்கள். அப்போதுதான் அவை முழுமையாக இல்லாமல் போகும், அப்படி எரியும் சாம்பலும் அந்த நிலத்துக்கு உரமாகும். வயலில் ஏதேனும் ஒரு மூலையில் நெருப்பு மூட்டிவிடுவார்கள். அந்த நெருப்பு அப்படியே வயல் முழுக்கப் பரவும். இதில் கவனமாக இருக்க வேண்டிய விஷயம், அந்த நெருப்பு பக்கத்து வயலுக்குப் போய்விடக்கூடாது.

ஒரு வயலில் இப்படி நெருப்பு வைக்கும்போது அந்த விவசாயி தன் குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் உதவிக்கு அழைத்தார். அவர் ஒரு மூலையிலிருந்து தீ வைத்து எரியவைத்துக்கொண்டு வருவார். வயலின் இன்னொரு பக்கம் எல்லோருமே இடைவெளி விட்டு நிற்க வேண்டும். பக்கத்து நெல் வயலுக்கு அந்த நெருப்பு பரவிவிடக்கூடாது. வரப்பைத் தண்ணீரால் நனைத்துவிட்டுப் பக்கத்தில் எல்லோரும் நிற்க வேண்டும். அங்கேயே பாத்திரங்களில் தண்ணீர் இருக்கும். ஒவ்வொருவருக்கும் கையில் சாக்கு தரப்படும். நெருப்பு ஒருவேளை அந்த ஈர வரப்பையும் தாண்டினால், சாக்கைத் தண்ணீரில் நனைத்து வரப்பில் போட வேண்டும்.

விவசாயியின் கடைசி மகனான பள்ளிச் சிறுவனும் இந்த வேலையில் ஆர்வத்துடன் இணைந்தான். வயலில் நெருப்புப் பரவியதும் அவன் பரபரப்பாகி அங்கும் இங்கும் பார்த்தான். “அந்த மூலையில் நெருப்பு வேகமா போகுது, அங்கே நிறைய எரியுது” என்று பல இடங்களைக் காட்டி அப்பாவை எச்சரித்தான். அப்பா அவன் அருகில் வந்து

மிகச் சிறந்த வாழ்க்கைப் பாடம் ஒன்றைச் சொன்னார். “உனக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் நெருப்பு தாண்டிப் போகாமல் பார்த்துக்கொள்வது மட்டுமே உன் வேலை. மற்ற இடங்களை அங்கு உள்ளவர்கள் பார்த்துக்கொள்வார்கள். உன் இடத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்து!”

எல்லோரும் இதைச் சரியாகச் செய்ததால், வரப்பைத் தாண்டி நெருப்புப் பரவவில்லை. வேலை வெற்றிகரமாக முடிந்தது.

பலரும் இப்படித்தான் புகார்களை அடுக்குகிறார்கள். அரசியல்வாதிகள் மோசம், அதிகாரிகள் சரியில்லை, யாருமே ஒழுங்கு இல்லை, எவருக்கும் பொறுமை இல்லை, சாலை விதிகளை மதித்து வாகனம் ஓட்டுவதில்லை... இப்படி நூற்றுக்கணக்கான புகார்கள்.

இப்படிப் புலம்பிய ஒருவருக்கு அவரது கல்லூரிப் பேராசிரியர் அறிவுரை சொன்னார். “நம்மால் நேரடியாக மாற்ற முடியாத விஷயங்களைப் பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்று மட்டும்தான்... நம் குடும்பத்தைக் கவனிப்போம். பிள்ளைகளுக்கு அறத்தையும், சட்டத்தை மதித்து நடக்கும் பழக்கத்தையும் கற்றுத் தருவோம். நம் உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கை நெறிகளைக் கற்றுத் தருவோம். எந்த மாற்றத்தையும் நம்மிடம் இருந்தே தொடங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தனிமனிதரும் மாறாமல், எதுவுமே மாறாது!” என்றார் அவர்.

புலம்புவதும் குறைகள் சொல்வதும் கசப்பையே பரப்பும். நம் சக்தியை உறிஞ்சிவிடும். நம்மால் மாற்ற முடிந்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவோம். நம்மைத் தாண்டி அந்த நெருப்பு போகாமல் பார்த்துக்கொள்வோம். ●



திருமண உறவில் வேண்டும் அக்கறை!

‘வாழ்நாள் முழுக்க மகிழ்ச்சியை இழக்காமல் வாழ வேண்டும்’ என்று ஒரு புதுமணத் தம்பதியர் தீர்மானித்தார்கள். அதற்கான வழியைத் தேடினார்கள். அவர்கள் ஊருக்கு ஒரு துறவி வந்தார். ‘எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் அவர் தீர்வு தருவார்’ என்று ஊர் மக்கள் பேசிக்கொண்டனர். எனவே, அவரிடம் போய் வழி கேட்டனர்.

“ஊர் ஊராகப் போய்த் தேடுங்கள். இந்த உலகத்திலேயே மகிழ்ச்சியாக வாழும் தம்பதியைக் கண்டுபிடியுங்கள். அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று கேட்டு வாருங்கள். அதைப் பின்பற்றினால், வாழ்க்கை முழுக்க மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்” என்றார் துறவி.

அன்றே அவர்கள் பயணம் கிளம்பினர். பல ஊர்களில் விசாரித்தவாறே பக்கத்து நகரத்தை அடைந்தனர். “எங்கள் நகரத் தலைவரும் அவர் மனைவியும் போல மகிழ்ச்சியான தம்பதியை இந்த உலகத்திலேயே பார்க்க முடியாது” என்று பலரும் சொன்னார்கள். உடனே அவர்கள் வீட்டுக்குப் போனார்கள். “இந்த உலகிலேயே மகிழ்ச்சியான தம்பதி

நீங்கள்தானா?” என்று கேட்டனர். “ஆமாம். ஆனால், எங்களுக்குக் குழந்தை இல்லை என்ற ஒரே ஒரு வருத்தம் மட்டும் இருக்கிறது” என்றார்கள் அவர்கள்.

இளம் தம்பதி ஏமாற்றத்துடன் பயணத்தைத் தொடர்ந்தனர். இன்னொரு நகரத்தில் இப்படி ஒரு தம்பதியைப் பற்றி மக்கள் சொல்ல, அந்த வீட்டுக்குப் போனார்கள். அவர்களோ, “எங்களுக்கு நிறைய குழந்தைகள் இருப்பதுதான் வருத்தமாக இருக்கிறது. மற்றபடி நாங்கள் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கிறோம்” என்றனர்.

இப்படி மகிழ்ச்சியான தம்பதிகளாகக் கருதப்பட்ட பலரை அவர்கள் சந்தித்தார்கள். ஆனால், எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு வருத்தம் இருந்தது. என்றோ ஒருநாள் சண்டை போட்டிருந்தனர். எதற்காகவோ ஒரு கருத்து வேறுபாடு வந்திருந்தது. ‘வாழ்க்கை முழுக்க மகிழ்ச்சியை மட்டுமே பார்க்கும் தம்பதிகள் யாருமில்லை’ என்பது அவர்களுக்குப் புரிந்தது. எனவே ஊர் திரும்பினர்.



வழியில் ஒருநாள் கடும் மழை பெய்ததால், ஒரு குடிசையில் ஓதுங்கி ஓய்வெடுத்தனர். அந்தக் குடிசையில் முதிய தம்பதியர் இருந்தனர். வறுமையில் இருந்தாலும், வந்தவர்களை அன்பாக உபசரித்தனர். அந்த முதியவர் தன் மனைவியை அத்தனை அன்பாக நடத்தினார். பாட்டியும் தன் கணவரிடம் அவ்வளவு அன்பும் அக்கறையும் காட்டினார். “நாம் இத்தனை காலம் தேடிய தம்பதி இவர்கள்தான்” என அவர்களை நெருங்கினார். விசாரித்தனர். “இந்த நாட்டு ராஜா கூட எங்களை மாதிரி மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது” என்றார் முதியவர்.

‘எப்படி இது சாத்தியம்?’ என்று அவரிடம் விசாரித்தனர். ஒரு நூல்கண்டின் முனையை அவர்களிடம் கொடுத்த முதியவர் இன்னொரு பக்கத்தைத் தன் கைகளால் பிடித்துக்கொண்டார். “இந்த நூலை இழுத்து அறுக்க முடியுமா என்று பாருங்கள்” எனச் சொன்னார். அவர்கள் நூலை இழுக்க இழுக்க, முதியவர் தன் கையிலிருந்த நூலை விடுவித்து அவர்கள் பக்கம் வந்துகொண்டே இருந்தார். கடைசிவரை அவர்களால் அறுக்க முடியவில்லை. “இருப்பதில் நிறைவுகொள்வதும், பொறுமையும், விட்டுக் கொடுத்தலும்தான் திருமண வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைத் தரும் மந்திரங்கள்” என்றார் முதியவர்.

மகிழ்ச்சியைத் தொலைக்காத மண வாழ்க்கையைப் பெற இதையெல்லாம் பின்பற்றுங்கள்:

- உங்களது ரசனையும், அவரது ரசனையும் வேறு வேறாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் பிடிக்காது என்பதாலேயே, வாழ்க்கைத்துணைக்கும் பிடிக்காமல் போய்விட வேண்டும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள். அவருக்குப் பிடித்த விஷயம் ஒன்று, உங்களுக்கு சுத்தமாகப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால், அவர் ஆர்வமாக அதைப் பற்றிச் சொல்லும்போது, சுவாரசியமே இல்லாமல் கேட்காதீர்கள். அவரின் ரசனைகளுக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள்.

- வாழ்க்கைத்துணையின் தவறுகளை எப்போதும் சுட்டிக் காட்டிக்கொண்டே இருக்காதீர்கள். அவர்கள் தவறே செய்தாலும், ‘இதை எப்படிச் சரியாகச் செய்திருக்க முடியும்’ என்பது போல பாசிட்டிவாகச் சொல்லுங்கள். உடன் இருக்கும் ஒருவர் எப்போதும் குறை சொல்லிக்கொண்டே இருந்தால் வாழ்க்கை இனிக்காது. உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையின் தன்னம்பிக்கையை இது நொறுக்கிவிடும்.

- ஒரு பிரச்சனை வரும்போது, “உன்னைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாதா? முன்பு என்னையும் என் குடும்பத்தையும் இப்படித்தானே விமர்சனம் செய்தாய்” என்று பழைய விஷயங்களைப் பட்டியல் போடாதீர்கள். ஒருமுறை நிகழ்ந்த தவறை அப்போதே மறந்துவிடுங்கள், மன்னித்துவிடுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் குத்திக் காட்டிக்கொண்டிருந்தால், மகிழ்ச்சி தொலைந்துவிடும்.

- பொது இடங்களிலோ, அடுத்தவர் முன்னிலையிலோ வாக்குவாதம் செய்யாதீர்கள். வாழ்க்கைத்துணை சொல்வதிலோ, செய்வதிலோ உங்களுக்கு உடன்பாடு இல்லாவிட்டால், அதைத் தனிமையில் சொல்லுங்கள். எங்கோ வெளியில் போயிருக்கும் நேரத்தில் இப்படிக்க சப்பான சம்பவங்கள் நிகழ்ந்தால், அது அழிக்க முடியாத தழும்பாக மனதில் பதிந்துவிடும்.

- சின்ன விஷயங்களை எப்போதும் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள். வேகமாக மன்னித்துவிடுங்கள், மெதுவாகக் கோப்படுங்கள்.

- கடினமான விஷயங்கள் நிகழும்போது முதலில் நினைவுக்கு வர வேண்டியது ‘பொறுமை’ மட்டுமே! வாழ்க்கையில் கஷ்டங்கள் வரும்போது பல தம்பதிகள் விலகிவிடுகிறார்கள்; சிலர் அந்தச் சூழலைப் புரிந்துகொண்டு பொறுமையாக இருந்து இன்னும் நெருக்கமாகிவிடுகிறார்கள்.

- வாழ்க்கைத்துணையாக வந்து விட்டார் என்பதாலேயே ஒருவர் உங்களுக்கு எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களைப் பற்றி எல்லாமே அவர் தெரிந்து வைத்திருப்பார் எனவும் நம்பாதீர்கள். ‘இத்தனை வருஷமா குடும்பம் நடத்தறிங்க. இதுகூடத் தெரியாதா?’ என்பது போன்ற குத்தல் பேச்சுகள் காயப்படுத்திவிடும்.

- எதிர்பார்ப்புகளை எப்போதும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஜாடிகேற்ற மூடி போலப் பொருத்தமான வாழ்க்கைத்துணையாக யாரும் அமைந்து விடுவதில்லை. “நாம் மனதில் நினைப்பதை அவர் கண்டுபிடித்து, அதற்கு ஏற்றபடி நடக்க வேண்டும்” என முதல் நாளிலேயே எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஒருவருக்கு ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்து வாழும்போது, இயல்பாகவே இந்த உணர்வு கைகூடிவிடும்.

- ‘என்ன செய்தாலும் உன்னைத் திருத்த முடியாது. இது உன் பிறவிக்குணம்’ என்பது போன்ற விமர்சனங்களைத் தவிர்ந்து விடுங்கள். அவரது குணங்களை அறிந்துகொண்டே, அவரின் இயல்பு இதுதான் என்பதைப் புரிந்துகொண்டே நீங்கள் வாழ்க்கை நடத்துகிறீர்கள். அதைக் குத்திக் காட்டுவது அர்த்தமற்ற செயல். எந்தச் சூழலிலும் வாழ்க்கைத்துணையை நேசியுங்கள்.

- கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு கயிறு இருவரையும் பிணைத்து வைத்திருக்கிறது. அதன் இரண்டு முனைகளை ஆளுக்கு ஒன்றாகப் பிடித்திருக்கிறீர்கள். இருவரில் யார் நினைத்தாலும் அதைச் சிக்கலாக்கிவிட முடியும். ஆனால், இருவரும் கவனமாகப் பிடித்தால் மட்டுமே அது ஒழுங்காக இருக்கும். இதைப் புரிந்துகொண்ட தம்பதிகள் மகிழ்ச்சியைத் தொலைப்பதில்லை.



நீம்மதியில் காட்டுங்கள் அக்கறை!

வாழ்க்கையில் நிம்மதி இல்லாது தவித்த பணக்காரர் ஒருவர், தனக்கான தீர்வு தருவார் என்று புகழ்பெற்ற ஒரு ஞானியைத் தேடினார். எப்போதும் பயணத்திலேயே இருக்கும் அந்த ஞானியைத் தேடி எங்கெங்கோ போனார். கடைசியில் ஒருநாள் அவர் இருக்கும் இடத்தைக் கண்டுபிடித்து விட்டார். அவசர அவசரமாக அங்கு ஓடினார். பரபரப்பில் தன் செருப்புகளை வேகமாகக் கழற்றி எறிந்துவிட்டு, கதவை அழுத்தமாகத் தள்ளித் திறந்தார். கதவுகள் சுவரில் போய் மோதிச் சத்தம் எழுப்பின. வாசலில் போட்டிருந்த கோலத்தை அவரது கால்கள் கலைத்தன.

தடதடவென்று ஞானி இருந்த அறைக்கு ஓடியவர், தடாலென அவரது காலில் விழுந்து முறையிட்டார். “உங்களை எங்கெங்கோ தேடி அலைந்தேன்” என்று கலங்கினார். ஞானி அவரைக் கோபமாகப் பார்த்து, “உன்னைச் சூடு தாக்காமலும், முட்கள் குத்தாமலும் பாதுகாத்த செருப்புகளை அலட்சியமாக விட்டெறிந்தாய். இந்த விட்டைக் காவல் காக்கும் கதவுகளை நோகும்படி நெட்டித்தள்ளினாய். வாசலை அழகுபடுத்திய கோலத்தைக் கலைத்தாய். எத்தனை தவறுகள் செய்திருக்கிறாய். போய் அவற்றிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு வா!” என்றார்

‘உயிரற்ற செருப்பிடமும் கதவிடமும் கோலத்திடமும் மன்னிப்புக் கேட்பது பைத்தியக்காரத்தனம் இல்லையா?’

என்று அவர் கேட்க நினைத்தார். ஆனாலும், தனக்கு ஞானியின் உதவி வேண்டும் என்பதற்காகப் பொறுத்துக்கொண்டு போனார். வேண்டா வெறுப்பாகச் செருப்புகளிடமும் கதவுகளிடமும் கோலத்திடமும் மன்னிப்பு வேண்டினார். ஆனால், அப்படிக்கேட்கும்போதே தன் மனதில் இதுவரை இருந்த அழுத்தமும் இறுக்கமும் குறைவதை உணர்ந்தார். அவருக்கு ஆனந்தக் கண்ணீர் ஊற்றெடுக்கத் தொடங்கியது. முற்றிலும் வித்தியாசமானவராக வந்து ஞானியை வணங்கினார். ஞானி அன்புடன் அவரை அரவணைத்து, நிம்மதியைப் பெறுவதற்கான ரகசியங்கள் சொன்னார்.

ஆதிமனிதர்கள் வாழ்க்கை முழுக்க உணவுக்காகவும் இதரத் தேவைகளுக்காகவும் எதையாவது துரத்திக்கொண்டே இருந்தனர். அந்தக் குணம் நம்மிடம் இப்போதும் இருக்கிறது. வாழ்க்கையில் சில விஷயங்களை நாம் துரத்தவே கூடாது, அவை நம்மைத் தேடி வருமாறு செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் நிம்மதி நிலைக்கும். அந்த விஷயங்கள் என்னென்ன?

● **பணம்:** நிறைய பேர் ‘பணம் மட்டுமே வாழ்க்கை இல்லை’ என்று தத்துவம் பேசுவார்கள். ஆனால், பணம் இருந்தால்தான் பல நெருக்கடிகள் தீரும் என்பதே யதார்த்தம். அதற்காகப் பணத்தைத் துரத்திக்கொண்டே இருப்பது அபத்தம். துரத்தும் எல்லோருக்கும் பணம்



கிடைக்காது. பணம் மட்டுமே நம் பிரதான இலக்காகவும் இருக்கக்கூடாது. செய்யும் வேலை அல்லது தொழிலை அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் முழுமையாகச் செய்தால், அதன் விளைவாகப் பணம் வந்து கொட்டும்.

• **செல்வாக்கு:** அடுத்தவர்களை நம் இஷ்டப்படி ஆட்டுவிப்பதற்கு நமக்குச் செல்வாக்குத் தேவை என நிறைய பேர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், எத்தனை பெரிய அதிகாரம் ஒருவருக்குக் கிடைத்தாலும், அதைவிட அதிகாரம் மிக்கவர்கள் இங்கு இருப்பார்கள் என்பதே யதார்த்தம். அந்த அதிகாரத்தை இழந்தாலும், அது வலி தருவதாக இருக்கும். அன்பால் மற்றவர்களை வசீகரிப்பது மட்டுமே நன்மை தரும்.

• **கச்சிதம்:** எந்த வேலையையும் கச்சிதமாகச் செய்வது உயர்குணம்தான். ஆனால், அப்படிச் செய்ய முடியாது என்பதாலேயே பலர் வேலைகளைத் தள்ளிப் போடுகிறார்கள். சிலர், தாங்கள் செய்த வேலைகளிலேயே குறை காண்கிறார்கள். தங்கள் திறமைக்குறைவு பற்றிக் கவலைப்படுகிறார்கள். உங்களால் செய்ய முடிந்த அளவு ஒரு வேலையைச் செய்துவிட்டால், அதுவே கச்சிதம் என்று கருதுங்கள்.

• **வெற்றி:** எல்லோரும் இதைத் தேடியே வாழ்க்கை முழுக்க ஓடுகிறார்கள். வெற்றி என்பது ஓர் இலக்கை எட்டுவது மட்டுமே இல்லை, அந்தப் பயணத்தில் அடையும் ஒவ்வொரு முன்னேற்றமும் வெற்றிதான். வாழ்க்கைப்பயணமே அதுதான். ஏதோ ஓர் இலக்கை அடைவதற்காக நாம் பிறந்திருக்கிறோம் என்று கற்பனை செய்யாமல், ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும். எவரெஸ்ட்டை எட்டுவதற்காகச் செல்லும் ஒருவர் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியிலும் ஒவ்வொரு வெற்றியைப் பெறுகிறார். எனவே, வாழ்க்கை முழுக்க நாம் வெற்றிகளைப் பெற்றபடிதான் இருக்கிறோம். இந்த உணர்வு இருந்தால், வெற்றியைத் தேடும் எண்ணம் வராது.

• **மகிழ்ச்சி:** பலரும் மகிழ்ச்சி என்பது வெளியிலிருந்து கிடைப்பதாக நினைக்கிறார்கள். நீண்ட தூரச் சுற்றுலாக்கள், அபூர்வமான உணவுகள், விலையுயர்ந்த பரிசுகள் என்று பலவற்றின் வழியே மகிழ்ச்சியைத் தேடித் துரத்துகிறார்கள். ஆனால், மகிழ்ச்சி என்பது நம் மனதுக்குள்ள்தான் இருக்கிறது. நம் வேலை அல்லது தொழிலை நிறைவாகச் செய்யும்போது, அதன் விளைவாக நமக்கு மகிழ்ச்சி கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

• **இளமை:** முதுமையை நெருங்க நெருங்கப் பலருக்கும் இளமையைத் தேடும் உள்ளம் வந்துவிடும். ஆனால், வாழ்க்கை என்பதே முதுமையை நோக்கிய பயணம்தான். பிறந்த நிமிடத்திலிருந்தே அந்தப் பயணம் ஆரம்பித்துவிடுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு வயதாகிக்கொண்டே வருகிறது. வயதாவதை ஏற்றுக்கொண்டு, முதுமையின் முதிர்ச்சியையும்

அனுபவத்தையும் சேகரிப்பவர்களுக்கு வருத்தங்கள் இருப்பதில்லை.

• **புகழ்:** எல்லோரும் தன்னைப் புகழ வேண்டும், அதன்மூலம் பெருமையை அடைய வேண்டும் என்று சிலர் வெளிச்சம் தேடுகிறார்கள். புகழ் எப்போதும் தன்னுடன் செல்வம், வெற்றி, மகிழ்ச்சி என எதையும் அழைத்து வருவதில்லை. புகழின் வெளிச்சத்தில் நிரந்தரமாக யாரும் இருப்பதில்லை. அப்படி இருப்பவர்களும் அதற்காக ஒரு விலை கொடுக்க நேரிடுகிறது. எனவே, இதைத் தேடாமல் இருப்பதே நல்லது.

• **பொருட்கள்:** நம்மிடம் இது இருந்தால்தான் மகிழ்ச்சி, இதை அடைவதே வெற்றி என்று பொருட்களின் பின்னால் பலர் ஓடுகிறார்கள். தேவைக்கு அதிகமாக பொருட்களை வாங்கி ஒவ்வொருவரும் குவிக்கிறார்கள். எதையும் வாங்குவதற்கு முன்பாக 'இது அத்தியாவசியமா, ஆடம்பரமா' என்ற கேள்விக்குப் பதில் தேடுவது நல்லது.



• **அங்கீகாரம்:** தாங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் அடுத்தவர்கள் பார்த்து அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று நிறைய பேர் ஆசைப்படுகிறார்கள். இப்படி அடுத்தவர்களின் அங்கீகாரத்துக்காக எல்லாவற்றையும் செய்பவர்கள், ஒரு கட்டத்தில் தங்களின் மகிழ்ச்சியை மற்றவர்களிடம் அடகு வைத்துவிடுகிறார்கள். நம் வாழ்க்கையை நமது நிறைவுக்காக மட்டுமே வாழ வேண்டும்.

• **நிலைத்தன்மை:** வாழ்க்கை என்பது ரயில் பயணம் போல ஓரே சீராகச் செல்ல வேண்டும் என்பது பலரின் ஆசை. புயலில் சிக்கிய படகு போல ஆகிவிடக்கூடாது என்ற பயம் அவர்களுக்கு இருக்கிறது. ஆனால், 'நாளை என்ன நடக்குமோ' என்ற நிச்சயமற்ற நிலையும், திடீர் திருப்பங்களும் தான் ஒருவரை உறுதியாக்கி உயரச் செய்கின்றன. எனவே, எதிர்பாராததை எதிர்பார்த்து முன்னேறுங்கள்.

விழுந்தால் என்ன ஆகும்?

முதன்முதலில் சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொண்ட ஐந்து வயது சிறுவன், “அப்பா, நான் விழுந்துவிட்டால் என்ன ஆவது?” என்று கேட்டான். “பயப்படாதே, நான்தான் கூடவே வருகிறேனே! விழாமல் பிடித்துக்கொள்வேன்” என நம்பிக்கை தந்தார் அப்பா. “நீங்கள் இல்லாவிட்டால் என்ன ஆவது?” என்று மீண்டும் கேட்டான். அப்பா உடனே நிலவைக் காட்டினார், பிறகு சொன்னார். “அங்கே பார், அந்த நிலாதான் நம் பூமியிலிருந்து பார்த்தால் மிகவும் உயரமான இடம். நீ அங்கேயிருந்து விழப் போவதில்லை. உன் சைக்கிள் தரையிலிருந்து சில அடி உயரத்தான் இருக்கிறது. ஒருவேளை விழுந்தாலும், ஒன்றும் ஆகிவிடாது.”

அதன்பிறகும் சைக்கிளில் ஏறிய சிறுவனுக்குப் பயமாகவே இருந்தது. “இங்கே பார், விழாமல் நீ எதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. எல்லா நேரங்களிலும் உன்னுடன் பாதுகாப்புக்காக யாரோ ஒருவர் இருக்க மாட்டார்கள். உன் பயத்தை உடைத்து, அதிலிருந்து வெளியில் வந்தால்தான் உன்னால் கற்றுக்கொள்ள முடியும்” என்றார் அப்பா. பிறகு அவன் சைக்கிள் ஓட்டினான், வளர்ந்தபிறகு விமானம் ஓட்டி பைலட் ஆனான். தன் அப்பாவை விமானத்தில் கூட்டிப்போய் உட்கார வைத்துவிட்டு, “உயரத்தில் ஓட்டப் போகிறேன். ஆனால், விழாமட்டேன்” என்று சிரித்தபடி சொல்லிவிட்டு விமானத்தை இயக்குவதற்குப் போனான்.

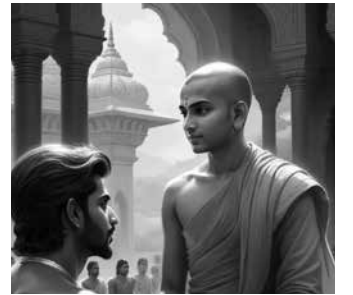


நம்மிடம்தான் இருக்கிறது!

“பிரச்னை மேல் பிரச்னை எனக்கு வந்துகொண்டே இருக்கிறது. தீர்வு எதுவுமே என் கண்களுக்குத் தெரியவில்லை. நீங்கள்தான் எனக்கு ஒரு வழி சொல்ல வேண்டும்” என்று ஒரு துறவியிடம் வந்து புலம்பினார் ஒருவர். துறவி அவருக்கு எதுவும் பதில் சொல்லாமல் தனது மேலாடையில்நிறைய முடிச்சுகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகப் போட்டுக்கொண்டே போனார். முடிவில் துணியே முடிச்சுகளின் மூட்டையாகிவிட்டது. “இதைப் பழைய மாதிரி சரிசெய்து கொடு” என்று வந்திருந்தவரிடம் நீட்டினார். அவர் என்ன செய்வது என்று புரியாமல் திணறினார்.

துறவி அதை மீண்டும் வாங்கி, “இதில் கடைசியாகப் போட்ட முடிச்சை முதலில் அவிழ்க்க வேண்டும்” என்று கூறியபடி வரிசையாக அத்தனை முடிச்சுகளையும் அவிழ்த்துச் சரிசெய்தார். “நான் போட்ட முடிச்சுகளை நீங்கள் பிரிப்பது கஷ்டம். ஆனால் நானே பிரிப்பது எளிது. ஏனென்றால் எதை முதலில் போட்டேன், எதை அடுத்ததுப் போட்டேன் என்பது எனக்குத் தெரியும். இப்படியே உங்கள் பிரச்சனைகளில் எதை முதலில் சமாளிப்பது என்பது உங்களுக்குத்தான் தெரியும். அடுத்தவர் வந்து சரிசெய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்” என்றார்.

பலரும் தங்கள் கஷ்டங்களை வெளியில் இருந்து யாராவது வந்து தீர்த்து விட மாட்டார்களா என்று தவிக்கிறார்கள். தீர்வு நம்மிடம்தான் இருக்கிறது என்று கடைசி வரை அவர்கள் உணர்வதே இல்லை.



எதிர்கொள்ள வேண்டும்!

பிசிஎஸில் பெரிய நஷ்டத்தைச் சந்தித்து, அடுத்து என்ன ஆகும் என்று தெரியாத சூழ்நிலையில் தவித்தான் ஓர் இளைஞன். எதிர்காலம் இருண்டு போனதால், வேறு வழி தெரியாமல் தற்கொலை முடிவை எடுத்தான். கூட்டம் குறைந்ததும் கடலில் குதித்துவிடும் எண்ணத்துடன் கடற்கரையில் வந்து உட்கார்ந்தான்.

சற்று தூரத்தில் நின்றிருந்த ஒரு சிறுமி அவன் கவனத்தை ஈர்த்தாள். பலூன் வியாபாரியைத் தானே கூப்பிட்டு, தன் அம்மாவிடம் அடம்பிடித்து ஒரு பலூனை வாங்கினாள் சிறுமி. பெரிய பலூன் ஒன்றை மெல்லிய நூலில் கட்டிச் சிறுமியிடம் கொடுத்தார் வியாபாரி. தன் கையில் பிடித்திருந்த நூலில் கடற்கரைக் காற்றுக்கு ஏற்றபடி அலைந்து கொண்டிருந்த பலூனை ரசித்தபடி விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள் சிறுமி.

திடீரென வேகமாக வீசிய சூறைக் காற்று அந்த பலூனை மிக வேகமாக எட்ட முடியாத உயரத்துக்குத் தூக்கிச் சென்றது. சிறுமி அழுவாளே என்று அவன் கவலைப்பட்டான். ஆனால், தான் ஆசையாக வாங்கிய பலூன் பறிபோனதில் முகம் வாடினாலும் சிறுமி அழவில்லை. வானத்தை நோக்கிச் செல்லும் பலூனைப் பார்த்து “என் பலூன் பறக்குது பாரும்மா” என்று அம்மாவிடம் காட்டி உற்சாகமானாள். காற்று பலூனை இழுத்துச் செல்லும் திசைகளில் ஓடி இப்போது வேறு ஒரு விளையாட்டை அவள் ஆடினாள். திடீரெனக் காற்று வீசுவது நிற்க, பலூன் தரைக்கு வந்தது. சிறுமி ஓடி அதை மீண்டும் எடுத்துக்கொண்டாள்.

பார்த்துக்கொண்டிருந்த இளைஞனுக்கு ஒரு பாடம் கிடைத்தது. உடனே தன் அலுவலகத்துக்கு போன் செய்தவன், “இன்னும் அரை மணி நேரத்தில் அங்கே இருப்பேன். எல்லோரையும் கூப்பிடுங்கள். இதை எப்படி எதிர்கொண்டு சரி செய்யலாம் என்று யோசிப்போம்” என்றபடி நம்பிக்கையுடன் கிளம்பினான்.



பேசாததும் அக்கறைதான்!

மருந்து விற்பனைப் பிரதிநிதியாக இருக்கும் ராஜன், தன் பைக்கை நிறுத்திவிட்டு ஒரு மருத்துவமனைக்குள் நுழைந்தபோது போன் அடித்தது. பாக்கெட்டிலிருந்து எடுப்பதற்குள் கட்டிவிட்டது. எடுத்துப் பார்த்தால், அவன் மைத்துனன் அழைத்திருந்தான். ‘மிஸ்டு கால் மச்சான்’ என்று இவனுக்குப் பெயர் வைக்கலாமா? கோபம் கோபமாக வந்தது ராஜனுக்கு! எப்போதும் இப்படித்தான் அவன் மிஸ்டுகால் கொடுத்துவிட்டு வைத்துவிடுவான். ராஜன்தான் திரும்பவும் கூப்பிட்டுப் பேச வேண்டும்.



‘ஐ.டி கம்பெனியில் கை நிறைய சம்பளம் வாங்குகிறான். அப்புறமும் ஏன் உன் தம்பிக்கு இந்தக் கஞ்சத்தனம்?’ மனைவியிடம் இப்படிக்கேட்டுவிடும் தீர்மானத்தோடு வீட்டுக்குப் போனான் ராஜன். உள்ளே மனைவியும் அவன் தம்பியும் பேசுவது அவனுக்குக் கேட்டது.

“அவருக்கு போன் போட்டா பேச வேண்டியதுதானே? எதுக்கு மிஸ்டு கால் கொடுக்கறே? அவர் தப்பா எடுத்துக்கப் போறார்” என்று மனைவி கேட்டதற்கு, “அவர் சேல்ஸ் வேலையில் இருக்கார். எப்போ எங்கே இருப்பார்னு தெரியாது. வண்டி ஓட்டும்போது நான் கூப்பிட்டு, அவர் ஏதோ அவசரமான விஷயம்னு நினைச்சு போனை எடுத்துப் பேசினா ஆபத்து இல்லையா? அதனால்தான் அப்படிச் செய்யறேன்” என அக்கறையாகச் சொன்ன மைத்துனனைப் பாசமாகக் கட்டிக்கொண்டான் ராஜன்.



“

அனைத்து மாணவர்களும் மொத்தமாக, “ஆமாம் சார்! இதே உணர்வு எங்களுக்கும் இருந்தது” என்றார்கள்.

ஆசிரியர் கொஞ்சம் குரலை உயர்த்திச் சொன்னார். “அது மாதிரித்தான் வாழ்க்கையும்! உயரே செல்வதற்கு நாம் ரொம்பச் சிரமப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு அடியாகச் சிரமப்பட்டு எடுத்து வைக்க வேண்டும். ஆனால், வீழ்ச்சி வேகமாக நடந்துவிடும்.

இந்த டீன் ஏஜ் பருவத்தில் நீங்கள் வாழ்க்கையில் புது அனுபவம் கிடைக்கிறது என்பதாலும், அது பரவசம் தருகிறது என்பதாலும் தவறான பாதையில் அடியெடுத்து வைத்துவிடக்கூடாது. அந்தப் பாதையில் முதலில் வீழ்ச்சி மெதுவாகவே இருக்கும். ஆனால், நாட்கள் போகப் போக வீழ்ச்சி ஒவ்வொரு நாளுக்கும் இருமடங்காக அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

நீர்ச்சறுக்கு விளையாட்டில் உங்களைக் காப்பாற்ற, கீழே நீர் இருக்கிறது. ஆனால் வாழ்க்கையில் சறுக்கினால் உங்களைப் பாதுகாக்க யாரும் வரமாட்டார்கள்.”

‘ஏன் ஆசிரியர் இதைச் சொல்கிறார்’ என்று புரியாமல் மாணவர்கள் விழித்தார்கள்.

“கல்லூரி முதல் வருடம் சேர்ந்த மாணவர்கள் நீங்கள் பலரும் ஒழுங்காகத்தான் இருக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களில் சிலர் புகைப்பிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். அவர்கள் யார் என்றெல்லாம் பொதுவில் சொல்ல விரும்பவில்லை. ஆனால், இதுபோலத் தவறான பாதையில் காலெடுத்து வைக்கும்போது நீர்ச் சறுக்கை நினைவில் கொள்ளுங்கள்” என்று ஆசிரியர் முடித்தார்.

தவறான பாதையில் காலெடுத்து வைக்கும்போது முதல் சரிவு மெதுவாகவும், அடுத்தடுத்து வீழ்ச்சி வேகமாகவும் வரும் என்பதைப் புரிந்துகொள்பவர்கள் பாதை மாற மாட்டார்கள்.

அக்கறை வேண்டும்... அவசரம் வேண்டாம்!

கல்லூரி மாணவர்களை அவர்களின் ஆசிரியர், வார இறுதியில் தீம் பார்க் அழைத்துச் சென்றார். நண்பர் போலப் பழகும் ஆசிரியர் அவர் என்பதால், அவருடன் இயல்பாக நெருங்கி அவர்கள் அங்கு வந்தார்கள். பல்வேறு விளையாட்டுகளில் கலந்துகொண்டு உற்சாகமாகப் பொழுதுபோக்கினர்.

நீர் விளையாட்டுகளில் ஆரவாரமாக நனைந்தபடி விளையாடினார்கள். பிறகு நல்லதொரு மதிய உணவை உண்டார்கள். அதன்பின் கொஞ்சம் நேரம் விளையாடிவிட்டு, மாலை வேளையில் களைப்பாகப் பூங்காவில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அப்போது ஆசிரியர் அவர்களிடம், “யாருக்கு என்ன விளையாட்டுப் பிடித்திருந்தது?” என்று கேட்டார். “நீர்ச் சறுக்குதான்” என்று பலரும் கோரலாகச் சொன்னார்கள்.

“ஏன் நீர்ச் சறுக்கு பிடித்திருந்தது என்று நீ சொல்லு” என்று ஒரு மாணவரிடம் கேட்டார் ஆசிரியர். “சார்! அதுல மெல இருந்து கீழ இறங்கும்போது பரபரப்பா இருந்துச்சு” என்றான்.

இன்னொரு மாணவன் எழுந்து, “அதை அப்படிச் சொல்லக்கூடாது சார். நீர் சறுக்குல இறங்கின முதல் நொடி ஒரு வேகத்துல நகர்ந்தேன். இரண்டாம் நொடி அது மாதிரி இரு மடங்கு அதிக வேகம், மூன்றாம் நொடி அது மாதிரி நான்கு மடங்கு வேகம், இப்படியே வேகம் அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்ததது சார். அது ஒரு புது அனுபவம்” என்றான்.

”



18

வெண்மை
பிப்ரவரி 2025



India's Most Trusted
Dhoti Brand



CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION



SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION



RAMRAJ

BAMBOO COTTON

WHITE SHIRTS

WHITE SHIRTS இல் ஒரு அஸ்டிமேட் UPGRADE

வழங்குகிறோம்
Ramraj Bamboo Cotton
White Shirts இது
விரைவில் உலரும்
தன்மையுடன்,
இயற்கையோடு
இயற்கையாய்,
மிருதுவாய்,
மென்மையாய்
தருமே நேச்சுரல்
கம்ஃபர்ட்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்கள் மற்றும் முன்னணி
ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்

Shop Online at www.ramrajcotton.in



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEAR

BY



Shop Online at 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. VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் 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.
➔ மணியார்ப்பர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
➔ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,

திருப்பூர் -641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

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

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay
Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

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



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

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forwardசெய்யுங்கள். 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.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



வெண்மை
பிப்ரவரி 2025

23



ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை காட்டுங்கள்!

விமானத்தில் பயணம் செய்பவர்களுக்கு ஒரு விஷயம் பழகியிருக்கும். விமானம் புறப்படுவதற்கு முன்பு ஒரு பணியாளர் முன்பக்கம் வந்து நின்று, பயணிகளுக்குப் பாதுகாப்பு விதிகளைச் சொல்வார். “ஏதாவது நெருக்கடியான நிலை ஏற்பட்டால், சுவாசிப்பதில் பிரச்சனை வரக்கூடாது என்பதற்காக ஆக்சிஜன் மாஸ்க் வழங்கப்படும். நீங்கள் குழந்தையுடன் வந்திருந்தால், முதலில் உங்களுக்கான ஆக்சிஜன் மாஸ்க்கை முகத்தில் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். அதன்பிறகு குழந்தைக்குப் போட்டுவிடுங்கள்” என்பார் அவர்.

இதை முதல்முறையாகக் கேட்கும் எவருக்கும் அதிர்ச்சி ஏற்படலாம். ஏனெனில், ஏதேனும் ஆபத்து என்றால் முதலில் பலரும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கவே ஓடுவார்கள். அதன்பிறகே தங்களின் பாதுகாப்பு குறித்து யோசிப்பார்கள். ஆனால், இவர் என்ன மாற்றிச் சொல்கிறார் என்று திகைப்பார்கள்.

ஆனால், இதற்குக் காரணம் இருக்கிறது. ஒருவருக்குச் சுவாசிப்பதற்கு ஆக்சிஜன் இல்லாமல் போனால், மூன்றே நிமிடங்களில் அவர் சய நினைவை இழந்துவிடுவார். அவருக்கு அந்த நேரத்தில் மாரடைப்பு கூட ஏற்படலாம். அப்படி ஒருவருக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், அவரால் குழந்தையைக் காப்பாற்ற முடியாத சூழ்நிலை வரலாம். முதலில் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொண்டால், அவரால் குழந்தையை அதன்பின் பாதுகாக்க முடியும்.

இந்தசய அக்கறைவிமானப்பயணத்தில் மட்டுமில்லை, எல்லாச் சூழல்களிலும் தேவை. தன்னை அக்கறையுடன் பார்த்துக்கொள்ளும் ஒருவரால்தான், குடும்பத்தினர்

நலன், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் நலன், தனது வேலை உள்ளிட்ட எல்லாவற்றையும் கவனிக்க முடியும்.

நிறைய குடும்பங்களில் தங்கள் பிள்ளைகளுக்காக எல்லாவற்றையும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்யும் பெற்றோர்கள், தங்களுக்காகப் பலவற்றைச் செய்துகொள்ளத் தவறுகிறார்கள். மகனுக்கு விதவிதமாக ஆடைகள் வாங்கிக்கொடுக்கும் அப்பா, தனக்குப் பளிச்சென ஒரு சட்டைகூட வாங்கிக்கொள்ள மாட்டார். குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் ருசியாகச் சமைத்துக் கொடுக்கும் அம்மா, தான் ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிட மாட்டார்.

அதிகாலையில் எல்லோருக்கும் முன்பாக எழுந்து உணவு சமைத்து, பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கும், கணவரை அலுவலகத்துக்கும் அனுப்பிவிட்டு, வீட்டைச் சுத்தம் செய்து, துணிகளைத் துவைத்துக் காயவைத்து முடித்து, அதன்பிறகுதான் ஓய்வாக உட்கார் முடியும் பெண்களால்! அப்போதும், நேற்று சமைத்ததில் மிஞ்சிய உணவைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் நிறைய பேர்.

குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பத்தினரின் உடல்நலனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பெண்கள், தங்களின் உடல்நலப் பாதிப்புகளைப் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். வேலைகள் முடங்கிவிடும் என்று கவலைப்பட்டு, டாக்டரிடமும் போக மாட்டார்கள். இதனால் நோய்கள் முற்றிப் போய் உயிருக்கே ஆபத்தான நிலைக்குப் போகும் பெண்கள் பலர் உண்டு. ஆரம்பத்திலேயே கவனித்திருந்தால் அவர்களின் பாதிப்புகளைத் தடுத்திருக்கலாம். ஆனால், ‘எதற்கு வீண் செலவு? நாம் போய் மருத்துவமனையில் படுத்துக்கொண்டால்,

குடும்பத்தை யார் கவனிப்பது?' என்று நினைக்கும் பெண்களே அதிகம். 'அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் குடும்பம் தடுமாறாமல் இருக்கும்' என்பது அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை.

அடுத்தவர்கள் நலனில் அக்கறை கொள்வது நல்ல விஷயம்தான். அதற்கு முன்பாக ஒவ்வொருவரும் தனது நலனையும் இப்படிக் கவனிக்க வேண்டும்...

● முதலில் கவனிக்க வேண்டியது உடல்நலனை! சமச்சீர் சத்துகள் அடங்கிய ஆரோக்கிய உணவைச் சாப்பிடுங்கள். போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் ஓய்வையும் தவிர்க்காதீர்கள். உடலில் ஏதேனும் இயல்புக்கு மாறான அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவி பெறுவதற்கு மறக்காதீர்கள்.

● உடல்நலன் போலவே மனநலமும் முக்கியம். யோகா, தியானம் போன்ற ஏதேனும் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். மன அழுத்தம், பதற்றம் தவிர்த்துவிடுங்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மன அமைதியை இழக்காதீர்கள்.

● உணர்வுகளைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பது அவசியம். கோபம், எரிச்சல், சோகம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் மனதில் நுழையாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தடுமாறாமல், நேர்மறையான உணர்வுடன் செயல்படுங்கள்.

● உடலும் மனமும் சீராக இருந்தால், செய்யும் எந்த வேலையிலும் கவனம் அதிகரிக்கும். அந்த வேலைகளை ஈடுபாட்டுடன் செய்ய முடியும். தீவிரமாக வேலை செய்வது போலவே, ஓய்வெடுப்பதிலும் அக்கறை காட்டுங்கள். போதுமான ஓய்வு எடுக்கும்போதுதான் வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்யலாம்.

● உங்கள் தேவைகளுக்காக என்று நேரம் ஒதுக்க மறக்காதீர்கள். உங்களுக்கு என்று சில ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகள் இருக்க வேண்டும். மனதுக்குப் பிடித்த நண்பர்களைச் சந்தித்து உரையாட வேண்டும். மனதை வளப்படுத்தும் புத்தகங்கள் படிக்க வேண்டும். உங்களின் தேவைகள் மற்றும் ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். இதையெல்லாம் தவறவிடாதீர்கள்.

● அக்கறையான மனிதர்கள் சூழ இருங்கள். அவர்களின் ஒத்துழைப்பும் உதவியும் ஊக்கமும் உங்களை வளமாக்கும். நெருக்கடியான தருணங்களில் தோள் கொடுக்கவும், குழப்பமான நேரங்களில் ஆலோசனை தந்து வழிகாட்டவும், உங்களின் வெற்றிகளைத் தங்களின் வெற்றியாகக் கருதிக் கொண்டாடவும் அருகில் மனிதர்கள் இருப்பதைப் போலப் பாக்கியம் வேறு எதுவும் இல்லை.

● நீங்கள் செய்யும் வேலை அல்லது தொழில் உங்களுக்கு நிம்மதியான வாழ்க்கையைக் கொடுக்க வேண்டும். எனவே, அதை நேசித்துச் செய்யுங்கள். கூடவே, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி கொடுக்கும் செயல்களைச் செய்ய மறக்காதீர்கள். உங்களுக்கு வளர்ச்சியைக் கொடுக்காத, உங்களுக்குப் பிடிக்கவும் பிடிக்காத செயல்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

● கேளிக்கைகளும் வாழ்வின் அங்கம்தான். ஆனால், அவை ஆரோக்கியமானவையாக இருக்க வேண்டும். உங்களை அடிமையாக்கும், உங்கள் உடல்நலனைக் கெடுக்கும் மோசமான பழக்கங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். உங்கள் உடல் எனும் இயந்திரம் சீராக இயங்குவதற்கு உதவும் நல்ல பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 9 இதழ் 8

பிப்ரவரி 2025

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

நன்கு படித்து, நல்ல வேலையில் அமர்ந்து, நிறைவாக வருமானம் ஈட்டிய ஒருவர் இருந்தார். எந்தக் கெட்ட பழக்கங்களும் இல்லாதவர், பார்க்க கலையாகவும் இருப்பார், வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்தவர். கச்சிதமான ஒரு வாழ்க்கைத்துணையைத் தேடிப் பிடித்துத் திருமணம் செய்துகொள்வேன் என்று ஒற்றைக்காலில் நின்றார். ஏகப்பட்ட நிபந்தனைகளுடன் ஆண்டுக்கணக்கில் பெண்டேடினார்.

அப்படியே காலம் நகர்ந்தது. இப்போது அவருக்கு 50 வயது. திருமணம் ஆகவில்லை, இனி ஆகவும் ஆகாது. அவரைச் சந்தித்த நண்பர் ஒருவர், “இத்தனை ஆண்டுகளில் நீங்கள் தேடியது போன்ற கச்சிதமான பெண் ஒருவர் கூடவா உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை?” என்று கேட்டார். “நான் 30 வயதில் இருந்தபோது அப்படி ஒரு பெண்ணைக் கண்டுபிடித்தேன்” என்றார் அவர். “அதன்பிறகு என்ன ஆனது? ஏன் அவரைத் திருமணம் செய்துகொள்ளவில்லை?” என்று நண்பர் கேட்டார். அவர் கூச்சத்துடன் தலையைக் குனிந்துகொண்டு, “அந்தப் பெண்ணும் ஒரு கச்சிதமான ஆணைத் தேடிக்கொண்டிருந்தார். அந்த விதிகளுக்கு நான் பொருந்தவில்லை” என்றார்.

பொருத்தமான உறவைத் தேடுவதில் இருக்கும் பிரச்சனை இதுதான். ஒவ்வொருவரும், தாங்கள் நூறு சதவிகிதம் கச்சிதமாக இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். தங்களைப்போன்ற ஒருவரையே வாழ்க்கைத்துணையாகத் தேடுகிறார்கள். ஆனால், அப்படி ஒத்துப் போகிற ஒருவர் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை என்பதுதான் யதார்த்தம். தன்னிடம் இருக்கும் பலவீனங்களை உணரும் ஒருவரால், நிபந்தனையற்ற அன்பு செலுத்த முடிகிற ஒருவரால், எவரையும் தனக்குப் பொருத்தமான துணையாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும். அப்படி அக்கறையுடன் செய்பவர்களே வாழ்வில் நிறைவு காண்கிறார்கள்.

அப்படி ஒருவரை ஒரு பெண் எதிர்பாராமல் அடைந்த கதை இது...

“மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க வந்திருக்காங்க, வாம்மா” என்று மகளை அழைத்தார் தந்தை. அலங்கரித்துக் காத்திருந்தாலும், மகளின் கண்கள் கலங்கியிருந்தன. “எனக்குக் கல்யாணமே வேண்டாம்மா! ஒவ்வொருத்தரும் வந்து பார்த்து, வேண்டாம்னு சொல்லிட்டுப் போறாங்க. இன்னும் எத்தனை நிராகரிப்புகளை நான் சந்திக்கணும்?” என்று கேட்டாள் மகள்.

“எல்லாப் பையன்களும் ஒரே மாதிரி இருக்கமாட்டாங்கமா, கவலைப்படாதே” என்றார் அப்பா. அவள் வேதனை மாறாத முகத்துடன் கையில் காபி கோப்பைகளை ஏந்திக்கொண்டு நடந்தாள். கம்ப்யூட்டரில் உயர்படிப்பு முடித்து, ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் கொண்ட குழுவை வழிநடத்தும் டீம் லீடராக இருப்பவள், தலைகுனிந்து அமர்ந்திருந்தாள்.

உறவுகளைத் தேடுவதில் வேண்டும் அக்கறை!





“நான் அவங்களோட கொஞ்சம் தனியா பேசணும்” என்று வந்திருந்த மாப்பிள்ளை எழுந்து நடக்க, அவள் பின்தொடர்ந்தாள். 15 நிமிடங்கள், ஸ்நாக்ஸ் கொறித்துவிட்டு, காபி குடித்து முடித்து, மாப்பிள்ளையின் பெற்றோர் ஹாலில் காத்திருந்தார்கள். பேசப் போன பெண்ணும் பையனும் திரும்பி வந்ததும் அங்கு நிசிப்தம்.

“போட்டோவுல பார்த்ததைவிடப் பொண்ணு நேர்ல கலர் கம்மியா இருக்கா. இதை நாங்க எதிர்பார்க்கலை” என்று மாப்பிள்ளையின் அம்மா வெளிப்படையாகச் சொல்ல, அந்தப் பெண்ணுக்குக் கண்களின் விளிம்பில் நீர் கோர்த்தது.

பையன் நிதானமாக, “ஒரு நிமிஷம்மா” என்று குறுக்கிட்டான். “நீங்களும் கலர் கம்மிதான், பாட்டியும் கலர் கம்மிதான். அதுக்காக நம்ம வீட்ட யாரும் உங்களை நிராகரிச்சாங்களா? உங்க கலரை யாரு பார்த்தா? அன்பைத்தானே பார்த்தோம். இந்தப் பொண்ணைப் பாருங்க, அவ்வளவு படிச்சிருக்காங்க, ரொம்ப அன்பா இருக்காங்க. 15 நிமிஷம் அவங்க பேசினபோது, அவங்க நிறமே எனக்குத் தெரியலை. அவங்க மனசுதான் தெரிஞ்சது. நான் அவங்களோட இருந்த நேரத்தை அவ்வளவு மகிழ்ச்சியா உணர்ந்தேன். அவங்களுக்கு என்னைப் பிடிச்சிருந்தா, நான் அவங்களையே கல்யாணம் பண்ணிக்க விரும்பறேன்” என்றான்.

பெண் இப்போது நிமிர்ந்து அவனை நன்றியுடன் பார்த்தாள். அப்படியே திரும்பி அப்பாவைப் பார்த்து கண்களால் சம்மதம் சொன்னாள். “எல்லாப் பையங்களும் ஒரே மாதிரி இருக்கமாட்டாங்க” என்று அவர் சொன்னது அவள் நினைவுக்கு வந்தது.

இன்னொரு வீடு... இன்னொரு திருமண ஏற்பாடு... சுரேஷ் தன் அலுவலகத்தில் உடன் வேலை செய்யும்

பிரியாவை ஐந்து ஆண்டுகளாகக் காதலித்தான். வீட்டில் அம்மாவிடமும் இதைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசியிருக்கிறான். தன் ஐந்து வயதில் தந்தையை இழந்த நிலையில், தனி மனுஷியாக உழைத்துத் தன்னை ஆளாக்கிய அம்மாவை அவன் மிகவும் நேசித்தான். அதேபோலப் பிரியாவையும் அவன் மனதார் விரும்பினான். அம்மாவிடம் பிரியாவைப் பற்றி எல்லாமே சொல்லியிருக்கிறான், ஒரே ஒரு விஷயத்தைத் தவிர!

பிரியாவை வீட்டுக்கு அழைத்து வருமாறு அம்மா சொல்ல, இன்று அவளை வீட்டுக்குக் கூட்டி வந்தான். சுரேஷின் அம்மா பற்றி நிறைய கேள்விப்பட்டிருக்கிறாள் பிரியா. அவர் கண்டிப்பானவர் என்பதும் அவளுக்குத் தெரியும். “உங்க அம்மாவுக்கு என்னைப் பிடிக்குமா சுரேஷ்?”

என்று அவள் பதற்றத்துடன் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தாள். “நிச்சயமா பிடிக்கும் பிரியா. என் வாழ்க்கையில் அம்மாவுக்கு அடுத்தபடியா வந்திருக்க ஒரே பெண் நீதான். உன் மேல நான் எவ்வளவு அன்பு வச்சிருக்கேன்னு அம்மாவுக்கும் தெரியும்” என்றான் அவன்.

இருவரும் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு வீட்டுக்குள் நுழைந்ததும், “அம்மா, பிரியா” என்று சுரேஷ் அறிமுகம் செய்தான். புடவையில் அழகாக வந்திருந்த பிரியாவைக் கண்களால் முழுமையாகப் பார்த்தபடி உள்ளே வரச் சொன்னார் அம்மா. தன் காலில் விழுவந்த பிரியாவைத் தடுத்துத் தன் பக்கத்தில் உட்கார வைத்தார்.

“அம்மா, சுரேஷை நான் ரொம்ப நேசிக்கறேன். ஒருவேளை எங்க கல்யாணம் நடக்காம போனாலும், சுரேஷ் மேல நான் வச்சிருக்கற அன்பு மாறாது. ஆனா, கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி ஒரு உண்மையை நான் சொல்லிடணும். உண்மையை மறைச்சா உறவு நிக்காது. என்னால சுரேஷுக்கு எல்லாமே தர முடியும், ஆனா குழந்தை பெத்துத் தர முடியாது. எனக்குக் கருப்பையில் பிரச்சனை இருக்கு” என்று சொல்லும்போதே அவள் கண்கள் கலங்கின.

சுரேஷ் இதை அம்மாவிடம் சொல்லாமல் மறைத்திருந்தான், அதனால் அம்மாவின் கண்களைச் சந்திக்க முடியாமல் அவசரமாக வீட்டிலிருந்து வெளியே போனான். பிரியாவின் கண்களைத் துடைத்தபடி அம்மா சொன்னார், “இதை அவன் என்கிட்ட சொல்லலை. நான் ஒரு ரகசியம் சொல்றேன், அதை நீ எப்பவும் அவன்கிட்ட சொல்லிடாதே! எனக்கும் குழந்தை பாக்கியம் இல்லை. அவன் என் வளர்ப்பு மகன்தான். பெற்றால்தான் பிள்ளைன்னு இல்லை!”

பிரியா தன் மாமியாரில் தன் அம்மாவைப் பார்த்தாள்.

நான்கு கட்டளைகள்!

- குழந்தைகள் என்ன பேசினாலும் அதை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். அவர்கள் சொல்லும் விஷயம் உங்களுக்குச் சாதாரணமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அவர்களுக்கு அது பெரிய விஷயமாக இருக்கும். குழந்தைகளின் வார்த்தைகளுக்குக் காது கொடுங்கள்; அவர்களது உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகளிடம் அன்பு காட்டுவதன் மூலம்தான் அவர்களைச் சிறந்தவர்களாக உருவாக்க முடியும். அவர்களை அலட்சியப்படுத்தவோ, காயப்படுத்தவோ செய்யாதீர்கள். அதனால் தாழ்வு மனப்பான்மையே உருவாகும்.
- குழந்தைகளை மற்றவர்கள் முன்பு பெருமையாகப் பேசுங்கள். குழந்தைகளின் திறமைகளைக் கண்டறிந்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள். இது குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊக்க மருந்தாக அமையும். குழந்தைகளை ஒருபோதும் அடுத்தவர் முன்னிலையில் திட்டவோ, அடிக்கவோ கூடாது. அது அவர்களுக்குள் ஆறாத வலியைத் தந்து விடுவதோடு, தாழ்வு மனப்பான்மையிலும் கொண்டுபோய்விடும்.
- ஏதாவது வாங்கித் தருவதாகச் சொல்வது உட்பட குழந்தைகளிடம் கொடுக்கும் உறுதிமொழியை நிறைவேற்றுவது. அதுமிகமிக இன்றியமையாதது. குழந்தைகளுக்கு உங்கள் சொற்களின் மீது நம்பிக்கை வர வேண்டும். போலி வாக்குறுதிகளை வழங்காதீர்கள்.



புடம் போட்டு வளருங்கள்!

தன் மகனுக்கு என்னென்ன கற்றுத் தர வேண்டும் என்று ஆசிரியருக்கு அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த ஆபிரகாம் லிங்கன் எழுதிய கடிதம் புகழ்பெற்றது. குழந்தை வளர்ப்பின் உன்னதத்தை உலகத்திற்கு விளக்கும் கடிதமாக அது அமைந்தது.

“உழைத்துச் சம்பாதிக்கும் ஒரு பணம், உழைக்காமல் கிடைக்கும் ஐந்து பணத்தைவிட அதிக மதிப்புடையது என்பதைக் கற்றுக் கொடுங்கள். தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளவும், வெற்றியை அனுபவிக்கவும் கற்றுக் கொடுங்கள். அவனுக்கு யார் மீதும் பொறாமைக்குணம் வந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து ஒளிவது கோழைத்தனம் என்பதையும் அவன் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மென்மையான மனிதர்களிடம் மென்மையாகவும், முரட்டுக் குணம் கொண்டவர்களிடம் கடினமாகவும் அணுகுவதற்கு அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள். கூட்டத்தோடு கூட்டமாக எந்த அடையாளமும் இன்றி கரைந்து போய்விடாமல், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தனது சொந்த நம்பிக்கையின்படி சுயமாகச் செயல்படும் தைரியத்தைக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

துயரமான வேளைகளில் சிரிக்கக் கற்றுக்கொடுங்கள். அதேசமயம், கண்ணீர் விடுவதில் தவறில்லை என்பதையும் அவன் அறிந்துகொள்ளட்டும். போலியான நட்பைக் கண்டால் எள்ளி நகையாடவும், புகழ்ச்சியைக் கேட்டால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள். அவனை அன்போடு நடத்துங்கள். ஆனால் சலுகை காட்டி மற்றவர்களைச் சார்ந்திருக்க வைக்க வேண்டாம். ஏனென்றால், கடுமையான நெருப்பில் புடம் போடப்பட்ட இரும்புதான் உறுதியானதாக மாறுகிறது.”



முன்னுதாரணமாக இருங்கள்!

பிள்ளைகள் பிறப்புக்கு முன்பாகவே, அவர்கள் மருத்துவரோடு, பொறியாளரோடு, ஆடிட்டரோடு, அலுவலர்கள் விடுகிற பெற்றோர்கள்... நல்ல மனிதனாகத் தன் பிள்ளை வளர வேண்டும் என்பதில் கவனம் செலுத்துவதில்லை. எயாற்றுவதைவிடத் தேறப்பது மேலானது என்பதை உணர்ப்பதற்கு முறைகேடாகப் நினைப்பவரே சிறந்த தந்தை, ஒரு கோயிலில் முண்டியடித்து அழந்த கிடைக்காமல் தீர்ந்துவிடுகிறது என்று வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று வாழ்க்கையாளர்களால், முறையாக வரிசையில் குழந்தைக்குக் குழந்தையைப் பிழைக்கத் தெரியாது குழந்தை இப்படி முன்னுக்கு வேண்டும்? என்று அவ்நாட்டிலே ஆதிகம், இப்படி முன்னுக்கு அந்தக் குழந்தை நேர்மையை, சயக்கட்டுப்பாட்டை உடனே முன்னுக்கு உயர்ந்த சிந்தனைகள் வர வழி செய்வதில் நடைமுறைப்படுத்திக் குழந்தைகளுக்கு முன்னுதாரணமாக வாழ்வதில், அதுவே நாம் நம் பிறவிகளுக்குச் செய்கிற பெருமை.



கை கொடுங்கள்... நம்பிக்கை கொடுங்கள்!

- வாழ்க்கையில் கற்றுக்கொள்வதில் குழந்தை போல் இருங்கள். அதற்கு அவமானம் தெரியாது; விழுந்தவுடன் அழுது முடித்து, திரும்பவும் எழுந்து நடக்கும்!
- குழந்தைகள் தானாகப் பேசுவதில்லை, கேட்பதைத்தான் பேசுகிறார்கள். எனவே, அவர்கள் எதிரில் வார்த்தைகளைக் கவனமாகக் கையாளுங்கள்.
- குழந்தைகள் வளர்ந்து விடுகிறார்கள், நாம்தான் இன்னும் குழந்தையாகவே பார்க்குகொண்டிருக்கிறோம்!
- குழந்தைகள் வன்முறையைக் கற்றுக்கொள்வது மற்றவர்களிடம் இருந்தல்ல, தங்களை ஓயாமல் அதட்டிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களிடமிருந்தே!
- குழந்தைகள் பெற்றோர் சொல்வதைவிட, செய்வதையே அதிகம் கவனிக்கிறார்கள்.
- குழந்தைகள் நடை பழகும் வரை 'கை' கொடுங்கள். நடக்கத் தொடங்கியபின் 'நம்பிக்கை' கொடுங்கள்!



குழந்தைகளிடம் காட்டுங்கள் அக்கறை!

- குழந்தை பொய் சொன்னால், அதற்குக் காரணம் பெற்றோர்தான். ஏற்கனவே எப்போதாவது குழந்தை தவறு செய்தபோது, கடுமையாகத் தண்டித்து இருப்பீர்கள். அந்தப் பயத்தில்தான் இப்போது பொய் சொல்கிறது.
- குழந்தைக்குத் தன்னம்பிக்கை குறைவாக இருந்தால், அதற்குக் காரணமும் நீங்கள் தான். அவர்களின் முயற்சிகளைப் பாராட்டாமல், எப்போதும் குறைகளை யே சுட்டிக்காட்டியதன் விளைவு இது.
- குழந்தையின் செயல்கள் ரகசியமாக இருந்தால், தவறு பெற்றோர் மீதே உள்ளது. அவர்கள் அந்தரங்கமாக நினைக்கும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தை எப்போதோ பலர் முன்னிலையில் அம்பலப்படுத்தியதன் விளைவு இது.
- அடுத்தவர் உணர்வுகளைக் குழந்தை மதிக்கவில்லை என்றால், பெற்றோரே அதற்குக் காரணம். குழந்தைகளின் உணர்வுகளை மதிக்காமல் உத்தரவு போட்டபடி இருந்தால், அவர்கள் இப்படித்தான் வளர்வார்கள். அவர்களிடம் அக்கறை காட்டுங்கள்.
- குழந்தைக்கு முன்கோபம் வந்தால், அது பாராட்டுகளைச் சந்திக்காமல் வளர்கிறது என அர்த்தம். எனவே, தவறான செயல்கள் மூலம் உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்கப் பார்க்கிறது.
- குழந்தை பொறாமையாடாமல், அதற்குக் காரணமும் பெற்றோரே! அடிக்கடி மற்றவர்களோடு அவர்களை ஒப்பிட்டுப் பேசியதன் விளைவு இது.

நடுவயதில் காட்டுங்கள் அக்கறை!



புரரப்பாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்வில், 40 வயதைத் தாண்டுவது என்பது ஒரு வேகத்தடையைத் தாண்டுவது போன்றது. பலரும் இந்த வயதில் தங்கள் உடலைப் பார்த்துக் கவலைப்படுவார்கள். மனம், உடல் இரண்டும் மாறிப் போயிருக்கும். தொப்பை விழ ஆரம்பித்திருக்கும். கண்ணுக்குக் கீழே சதை விழும். கன்னம் தளர்ந்து, முடி நரைக்க ஆரம்பித்திருக்கும். 'இளமை அதற்குள் போய்விட்டதே' என்று கவலை வரும்.

இளமையை வழியனுப்பி வைப்பதென்றால் வலிக்கும்தான். படித்து, வேலை தேடி, நல்ல சம்பளம் வரட்டும் என்று காத்திருந்து 30 வயதுக்கு மேல் திருமணம் செய்துகொண்டவர்களின் குழந்தைகள் இப்போதுதான் ஆரம்பப் பள்ளியில் இருக்கும், 'இன்னும் வாழவே ஆரம்பிக்கவில்லையோ' என்ற பயம் கவ்வும். பிரமோஷன், சொந்த வீடு, குழந்தைகளின் கல்வி எனப்பல பொறுப்புக்களும் சிலந்தி வலை மாதிரி மூளையைச் சுற்றும்.

அதுவரை நோய்களை எதிர்த்து நின்ற உடல், அதன்பிறகு சொன்ன பேச்சைக் கேட்காது. சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி என ஏதாவது வந்து தொற்றிக்கொள்ளுமோ என்ற கவலை மனதை அரிக்கும். இந்தக் கவலைகளைத் துரத்திவிட்டு,

மனதையும் உடலையும் இளமையாக வைத்துக்கொள்ள என்ன வழி?

கவலைப்படுவதை முதலில் நிறுத்துங்கள். உங்களைக் குழப்பிக் கொண்டிருக்கும் கவலைகளைப் பட்டியலிடுங்கள். தேவையில்லாததைக் கழித்துக் கட்டுங்கள். 80 சதவிகிதம் கவலைகள் காலியாகியிருக்கும். மிச்சம் இருக்கிற 20 சதவிகிதம் பிரச்சனைகளை எப்படிச் சமாளிக்கலாம் என யோசியுங்கள். இப்படித்தான் வாழ்க்கையைச் சுலபமாக்க வேண்டும்.

80 வயதிலும் கிண்டலும் கேலியுமாக வலம் வரும் முதியவர்களை நீங்கள் பார்க்கலாம். எதையும் ஈசியாக எடுத்துக்கொண்டால் எல்லோருக்கும் அந்த இளமை வாய்க்கும். உடம்பை நோய் தாக்க வரும்போது, மன வலிமை எதிர்த்து நின்று ஜெயிக்கும்.

மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்வது, அடிக்கடி ஹோட்டல் சாப்பாடு, மனம் விட்டுப் பேச யாரும் இல்லை, வேலைச்சுமை தரும் எரிச்சல்... இந்த வாழ்க்கைமுறை சரியில்லை என்று தெரிந்தாலும், மாற்ற முடிவதில்லை. மற்ற விஷயங்களில் மாறியாக வேண்டும்.

காலையில் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். பிரச்சனைகளை நம்பகமானவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ளலாம். யோகா,



30

வெண்மை
பிப்ரவரி 2025

தியானம் என முறையாகச் செய்து வந்தால் மனமும் உடலும் உற்சாகமாகும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க, உணவிலும் கவனம் தேவை. கொழுப்பைத் தவிர்த்து விட்டுப் புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ள காய்கறி, கீரை, பழங்களைக் கட்டாயம் உணவில் சேர்க்கவும். இந்த வயதில் இறைச்சி உணவுகளை நிறுத்துவது நலம் தரும். புகை, மதுவுக்கு குட்பை சொல்லவும். வயது ஆக ஆக, நினைவாற்றலும் குறைய வாய்ப்புள்ளது. ஆனாலும், இயல்பாக ஏற்படும் இப்படிப்பட்ட குறைகளை நம்மால் தள்ளிப்போட முடியும். ரூபக மறதியை 70 வயது வரையிலே தள்ளிப்போட முடியும். இதற்கும் முதல் எதிரி மன அழுத்தம்தான்.

நம் உடம்பில் மூளைதான் இயக்குநர். மற்ற பாகங்களைவிட மூளை செயல்பாட்டுக்கு 30 சதவிகிதம் அதிக ரத்தம் தேவை. இதில் ரத்தநாளங்கள் அதிகளவில் இருப்பதால், சிறிய அழுத்தம்கூட மூளையைப் பாதிக்கும். மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக்குழாய்கள் பாதிக்கப்படும்தோது பக்கவாதம் வருகிறது. மூளைக்கு ஆக்சிஜன் போதுமான அளவிற்குக் கிடைத்தால், எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் இயங்கும். மூளைக்குச் செல்லும் ஆக்சிஜனின் அளவு 40 வயதுக்கு மேல் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதைச் சரிக்கட்ட பதற்றம், படபடப்பு, மன அழுத்தம் ஆகியவை தாக்காமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம். நாம் உணவில் எடுத்துக்கொள்ளும் வைட்டமின் பி சத்து, மூளைச் செயல்பாட்டுக்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

பொதுவாக இந்த வயதில் ஆண்களுக்குத் தாம்பத்ய உறவில் நாட்டம் குறையலாம். சர்க்கரை நோய், இதயக் கோளாறு, அதிக எடை போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு, மன அழுத்தமும் சேர்ந்துகொண்டு

இதில் பிரச்சனை பண்ணும். மேலும், ஏற்கனவே இருக்கும் உடல் தொந்தரவுகளுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளும் விருப்பத்தைக் குறைக்கலாம். வீட்டில் மனம் விட்டுப் பேசி மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். தூக்கமின்மை, அதிகமாக மது அருந்துவது ஆகியவற்றாலும் உறவில் ஆர்வம் குறையலாம். மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டால், பிரச்சனைகளை ஊதித் தள்ளலாம்.

வேலைக்குத் தகுந்த மாதிரி உடலுக்கு ஓய்வும் தேவை. உயரத்துக்குத் தகுந்த எடை போதும். வாயைக் கட்டினால் எடையைக் குறைப்பது சுலபம். ஏற்கனவே இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைக்கவும், எடையைக் குறைக்க, முறையான உடற்பயிற்சி அவசியம். இதுவே தசை மற்றும் திசுக்களை வலுப்படுத்தும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் டாக்டர் மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆலோசகரின் அறிவுரையை அவசியம் கேட்க வேண்டும். பொதுவாக, வாக்கிங் மற்றும் சைக்கிளிங் போன்ற பயிற்சிகள் எல்லோருக்கும் ஏற்றது.

தோல் சுருக்கம் விழுவதிலிருந்து தப்பிக்க உணவு, பயிற்சி, மனதுடன் சிறப்புக் கவனமும் கைகொடுக்கும். வாசனைத் திரவியங்கள் மற்றும் அதிக வாசனை உள்ள சோப்புகளில் இருக்கும் கெமிகல்கள் உங்கள் தோலுக்கு எதிரி. தோலின் தன்மைக்குத் தகுந்த அழகு சாதனப் பொருட்களை உபயோகிப்பது முக்கியம்.

இன்றிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளையும், அன்று பிறந்த குழந்தை போல அணுகுங்கள். வாய்த்திருக்கும் வாழ்க்கையை ஏற்றுக்கொண்டு வாழப் பழகங்கள். எல்லாவற்றையும் ஆரோக்கியமாக மாற்றுங்கள். வயோதிகம் வாயடைத்து நிற்கும்.

வெண்மை சந்தா...

மகளிர் தின சிறப்புச் சலுகை!



மார்ச் 8-ம் தேதி கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வெண்மை மாத இதழுக்கான சந்தா தொகையில் இந்த ஆண்டு முழுக்க சந்தா செலுத்தும் பெண்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

ஓர் ஆண்டு சந்தா: ரூ. 280/-
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 150/-

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா: ரூ. 380/-
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 300/-

இச்சலுகையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மகளிர் தங்களையும் தங்கள் இல்லத்தையும் சுற்றத்தையும் இன்னும் சிறப்பாகப் பேணி நலம் பெற வேண்டுகிறோம். (சந்தா செலுத்தும் வழிமுறைகளுக்கு 23-ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)



அக்கறை காட்டினால் எல்லாம் மாறும்!

உங்கள் மீது நீங்கள் அக்கறை காட்டினால், உங்களிடமும் உங்களைச் சுற்றியும் எல்லாமே மாறும். எப்படித் தெரியுமா?

- உங்கள் மீது அக்கறையாக இருக்கும்போது, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்வீர்கள். அதனால் உங்களுக்கு மன அழுத்தம், குழப்பம் என எதுவும் ஏற்படாது. பிரச்சனைகளில் தடுமாற மாட்டீர்கள்.
- சுய அக்கறை இருப்பவர்கள் உடலை நன்கு பராமரிப்பார்கள். அதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். நோய்கள் வருவது குறையும்.
- தன்மீதான அக்கறை இருப்பவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையும் அதிகமாக இருக்கும். எந்தச் செயலையும் நம்பிக்கையாகவும் முழுமையான முயற்சியுடனும் செய்ய முடியும். இலக்குகளை எளிதில் அடைந்து வாழ்வில் முன்னேறுவார்கள்.
- சுய அக்கறை இருப்பவர்கள் தன் மீது மிகுந்த அன்பு காட்டுவார்கள். அதே அன்பை சக மனிதர்கள் மீதும் அவர்களால் வெளிப்படுத்த முடியும். அதனால், அவர்கள் இருக்கும் சூழலே அன்புமயமாக மாறும்.
- தன்மீது அக்கறையுடன் இருப்பவர்கள், சக மனிதர்களின் நலனிலும் அக்கறை காட்டுவார்கள். அடுத்தவர்களுக்கு ஆலோசனைகள் சொல்லி, உதவிகள் செய்து, அவர்களும் மேம்பட வழிகாட்டுவார்கள்.

அடுத்தவர்களிடம் அக்கறை காட்டுங்கள்!

தினம் தினம் நாம் எதிர்கொள்கிற நெருக்கமான மனிதர்களோ, இதுவரை சந்திக்காத புதியவர்களோ, சக மனிதர்களிடம் அக்கறை காட்டிப் பழகுவது அடிப்படையான பண்பு. அதைக் கீழ்க்காணும் அர்த்தமுள்ள வழிகளில் செய்யுங்கள்...

- அவர்களை முழுமையாக நம்புங்கள். அவர்கள் சொல்வதை அக்கறையாகக் கேளுங்கள். அந்த உரையாடலில் முழுமனதையும் கொடுங்கள். அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- முடிந்த உதவிகளைச் செய்யுங்கள். அவர்கள் வாய் திறந்து கேட்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். நீங்களாகவே கேட்டுச் செய்யுங்கள்.
- பணத்தைவிட இப்போது நேரம் முக்கியமாகிவிட்டது. துணையின்றித் தவிக்கும் ஒருவருடன் போதுமான நேரம் செலவிடுங்கள். அவர்களின் கவலைகளை, பிரச்சனைகளைக் கேட்டு, உங்களால் முடிந்த தீர்வுகளைச் சொல்லுங்கள்.
- அவர்களின் சின்னச் சின்னச் செயல்களையும் அங்கீகரித்துப் பாராட்டுங்கள். அவர்களின் சாதனைகளைக் கொண்டாடுங்கள். அவர்களால் உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி மாறியிருக்கிறது என்பதைப் பெருமையுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- ஒருவர் மகிழ்ச்சியில் இருக்கும்போது அவர் பக்கத்தில் இருப்பதைவிட, துன்பத்தில் இருக்கும்போது ஆதரவாக நிற்பது முக்கியம். உணர்வுப்பூர்வமாக அவருக்கு ஆறுதல் கொடுங்கள்.
- எவ்வளவு நெருக்கமான மனிதர்களாக இருந்தாலும், அவர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் தலையிட்டுக் கருத்து சொல்லாதீர்கள். உங்களின் எல்லையை மதித்து, அந்த இடத்தில் நின்றுவிடுங்கள். பரஸ்பரம் உறவில் பாதிப்பு இல்லாமல் பழகலாம்.
- பிறந்தநாள், திருமண நாள் போன்ற முக்கிய தினங்களை நினைவு வைத்திருந்து வாழ்த்துங்கள். பரிசுகள் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்துங்கள். அவரை நீங்கள் மறக்கவில்லை என்பதை உறுதி செய்யும் வழி இது.



அக்கறையை வெளிப்படுத்தும் 5 வழிகள்!

- ஒருவருக்குத் தேவை இருக்கும்போது உதவி செய்யுங்கள். நெருக்கடியான நேரங்களில் அவர்களைக் கைவிட்டுவிடாதீர்கள்.
- உங்களால் செய்ய முடிந்த விஷயங்களை மட்டுமே செய்துகொடுப்பதாகச் சொல்லுங்கள். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுங்கள். ஏமாற்றத்தில் தவிக்க விடாதீர்கள்.
- உண்மைகள் பேசுவதும் நேர்மையாக நடந்துகொள்வதும் உறவுகளை வலிமையாக்கும். யாரிடம் பழகும்போதும் இதை மறக்காதீர்கள்.
- அவர்கள் செய்த தவறுகளை மன்னித்துவிடுங்கள். ‘அவர்களைப் போலநான் இருக்க மாட்டேன்’ என உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நீங்கள் உணர்த்தும் செய்தி அதுதான்.
- கனிவுடனும் கருணையுடனும் எவரையும் அணுகுங்கள். அவர்களின் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதிலும் இதே உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள். அவர்களின் இடத்திலிருந்து எதையும் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



அக்கறை காட்டினால் வருமானம் கூடும்!

மளிகை வியாபாரியிடம் பேரம் பேசிக்கொண்டிருந்தார் ஒருவர். “தரமான அரிசிங்க, கிலோ 50 ரூபாய்க்குக் குறைஞ்சு வராது” என்றார் வியாபாரி. வந்தவரோ, “100 கிலோ வாங்கினால் குறைக்க மாட்டீங்களா?” என்று கேட்டார்.

அப்போது அந்தக் கடைக்கு ஒரு பெண்மணி வந்தார். “சார், அவங்க வியாபாரத்தை முடிச்சிடறேன். அதன்பிறகு நாம பேசிக்கலாம்” என்று சொன்ன வியாபாரி, “வாங்கம்மா” என்று பெண்மணியை வரவேற்றார். வியாபாரியை நலம் விசாரித்த அந்தப் பெண்மணி, “4 கிலோ அரிசி வேண்டும்” என்றார். முந்தைய வாடிக்கையாளர் வாங்க நினைத்த அதே அரிசியை இவரும் காட்டினார். அவசரமாக அந்தப் பெண்மணிக்கு 4 கிலோ எடை போட்டுக் கொடுத்து, “கிலோ 25 ரூபாய்தான்மா” என்று 100 ரூபாயை மட்டும் வாங்கிக்கொண்டு அனுப்பினார் வியாபாரி.

முந்தைய வாடிக்கையாளர் முகத்தில் கடும் கோபம். அந்தப் பெண்மணி நகரும் வரை காத்திருந்தவர், “ஏன்யா, 100 கிலோ வாங்கற எனக்கு விலை குறைக்க மாட்டே! இதே பொம்பளைங்க வந்து 4 கிலோ கேட்டாலும் பாதி விலைக்குக் கொடுப்பியா?” என்று கொந்தளித்தார்.

“ஆண்டவன் சாட்சியா நான் உங்களை ஏமாத்த நினைக்கலை சார்! நான் சொல்றதை முழுசா கேளுங்க. அவங்க கணவனை இழந்தவங்க. மூணு குழந்தைகளைக் கஷ்டப்பட்டு வளர்க்கறாங்க. உதவின்னு ஏதாவது செய்யப்போனா, தன்மானத்தோட



மறுத்துடுவாங்க. அவங்க படற கஷ்டம் எனக்குத் தெரியுது. அதனால் மறைமுகமாக இப்படி விலையைக் குறைச்சு எல்லாத்தையும் கொடுத்து என்னால முடிஞ்சு உதவியைச் செய்யறேன். இதனால் எனக்கு நஷ்டம்தான் சொல்ல மாட்டேன். அந்த அம்மா என்றைக்கு என் கடைக்கு வர்றாங்களோ, அன்னைக்கு வழக்கத்தைவிட ரொம்ப அதிகமா வியாபாரம் நடக்கும். ஆண்டவன் எனக்கு அப்படி நிறைய கொடுக்கிறார்” என்றார் வியாபாரி.

நெகிழ்ந்த வாடிக்கையாளர், “உங்கிட்ட இப்ப மட்டுமில்லை, எப்பவுமே பேரம் பேச மாட்டேன்” என்றார்.

வீட்டின் சுகாதாரத்தில் வேண்டும் அிக்கறை!



நம்மைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வது போலவே வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது எப்போதும் முக்கியம். அதனால்தான் இப்போதெல்லாம் நம் குடும்ப பட்டுஜெட்டில், சோப்பு, ஹேண்ட் வாஷ், கிளீனிங் திரவங்கள் எனச் சுத்தம் செய்யும் பொருட்களுக்கு அதிக இடம் ஒதுக்க வேண்டியுள்ளது. தினமும் துடைத்தாலும், அடிக்கடிச் சுத்தம் செய்தாலும், நம் கண்களுக்கே தெரியாமல் நம் வீட்டில் கிருமிகளும் அழுக்கும் சேரும் இடங்கள் அதிகம். அந்த இடங்களில்தான் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

● முதலில் கவனிக்க வேண்டியது, கிச்சன் ஸிங்க், பாத்திரங்கள் கழுவவது, கடைகளிலிருந்து வாங்கி வந்த காய்கறி போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்வது எல்லாம் இங்குதான். எனவே, இங்கு அதிகமான அழுக்கும் கிருமிகளும் சேரும். காய்கறிகளிலோ, இறைச்சியிலோ, பழைய உணவுகளை வைத்திருந்த பாத்திரங்களிலோ இருக்கும் கிருமிகள், அவற்றைக் கழுவும்போது கிச்சன் ஸிங்கில் போய்த் தங்கிவிடும். தவிர, ஸிங்கில் எப்போதும் ஈரப்பதம் இருப்பதால், அங்கு கிருமிகள் செழித்து வளரும் வாய்ப்பும் அதிகம். அடிக்கடி ஸிங்கை கிருமிநாசினி திரவத்தால் சுத்தம் செய்யுங்கள். அல்லது இரவில் ப்ளீச்சிங் பவுடர் தேய்த்து ஊறவிட்டு, காலையில் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஸிங்கைச் சுத்தம் செய்யும் திரவங்களும் இப்போது கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

● பாத்திரம் தேய்க்கும் ஸ்க்ரப்பர், ஸ்பாஞ்ச் ஆகியவற்றில் எப்போதும் ஈரம் இருப்பதால், அவற்றில் கிருமிகள் வளரக்கூடும். குறிப்பாக 'ஈ கோலி' என்ற பாக்டீரியா சாதாரணமாக இவற்றில் இருக்கும். ஜாக்கிரதை... இது சிறுநீரகப் பாதையில் நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தும் கிருமி. பாத்திரங்களில் ஓட்டியிருக்கும்

உணவுத்துகள்களை வெறும் கையால் சுத்தம் செய்துவிட்டு, அதன்பிறகு ஸ்க்ரப்பர் அல்லது ஸ்பாஞ்ச் போட்டு துலக்குவது நல்லது. ஸ்க்ரப்பரில் உணவு மிச்சங்கள் சேர்வதையும், அதன்மூலம் கிருமிகள் உருவாவதையும் இது தடுக்கும். அடிக்கடி ஸ்க்ரப்பரை மாற்றுவது நல்லது.

● சமையல் செய்துவிட்டுக் கைகளைத் துடைக்கப் பயன்படுத்தும் கிச்சன் டவல் பெரும்பாலும் ஈரமாக இருக்கும் என்பதால் அதையும் அடிக்கடி துவைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், கைகளைச் சுத்தம் செய்யத் துடைக்கும்போது, அதிலிருந்தே கிருமிகள் கைகளில் சேரும். இதேபோலக் குளித்துவிட்டு உடலைத் துடைக்கும் டவலையும் அவ்வப்போது துவைத்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். பாத்ரூமிலேயே வைத்திருக்கும் ரேஸர், கத்தரிக்கோல் போன்றவற்றில் ஈரம் கோர்க்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றின் மூலமும் கிருமித்தொற்று ஏற்படலாம்.

● சரியாகக் கழுவப்படாத மிக்ஸி ஜார்களின் அடிப்பகுதி, கிரைண்டரின் விளிம்புகள், உணவுகள் வழிந்தோடும் கேஸ் ஸ்டவ் மேடை போன்றவற்றிலும் கிருமிகள் அடைக்கலம் புகலாம். பிரஷ் கொண்டு நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மிக்ஸி ஜார், கிரைண்டர் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நன்கு சுத்தம் செய்யவும்.

● மைக்ரோவேவ் ஓவன் எப்போதும் சூடாக இருப்பதால் அங்கு அதிகமாக அழுக்கும் கிருமியும் படியாது என்று பலர் நினைப்பதுண்டு. ஆனால் சுத்தம் செய்யாமல் விட்டால், இதற்குள்ளும் கிருமிகள் போய்ச் சேரும். எலுமிச்சை பழத்தை இரண்டாக வெட்டி, ஓவனின் உட்பக்கம் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யலாம். ஓவனில்



சமைக்கும்போது, எப்போதும் உணவுப் பாத்திரங்களை மூடி வைத்துச் சமைப்பது நல்லது. இது உணவுகள் உள்ளே சிதறுவதைத் தடுக்கும்.

- சுவிட்ச்கள், கதவு கைப்பிழிகள், பூட்டுகள், படிக்கட்டுக் கைப்பிழிகள், திரைச்சீலைகள், சோபா கவர்கள் போன்றவை பார்ப்பதற்குச் சுத்தமாக இருந்தாலும், பலரும் அடிக்கடி தொட்டு உபயோகிப்பவை என்பதால், இங்கெல்லாம் அழுக்குகள் சேரும். வீட்டை மொத்தமாகச் சுத்தம் செய்யும்போது இந்த இடங்களையும் சேர்த்தே சுத்தம் செய்யுங்கள், கிருமிநாசினி திரவத்தை ஸ்ப்ரே செய்து துடைத்து விடுங்கள். திரைச்சீலைகள், சோபா கவர்களை அவ்வப்போது துவைக்க வேண்டும்.

- எப்போதும் ஜில்லென்று இருக்கும் இடம் என்றாலும், ஃபிரிட்ஜின் உள்ளேயும் கிருமிகள் வரக்கூடும். பலரும் பழைய உணவுகளையும், சுத்தம் செய்யப்படாத காய்கறிகள் மற்றும் உணவுகளையும் அதற்குள் திணித்து வைப்பதே இதற்குக் காரணம். ஃபிரிட்ஜில் எந்த உணவையும் திறந்தபடியே, இறுக்கமில்லாத பாத்திரங்களிலோ வைக்கக்கூடாது. இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை, எல்லாவற்றையும் வெளியில் எடுத்து வைத்துவிட்டுச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

- தினமும் நாம் வெளியே எடுத்துச் செல்லும் ஹேண்ட் பேக், லேப்டாப் பேக், ஆபீஸ் பேக், ஸ்கூல் பேக் போன்றவை அதிகமான அழுக்கையும் கிருமிகளையும் வீட்டிற்குக் கொண்டு வருகின்றன. இந்தப் பைகளின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இந்தப் பைகளில் உணவுப்பொருட்கள், மேக்கப் அயிட்டங்கள், சானிடரி நாப்கின் போன்றவற்றைத் தனி உறைகளில் போட்டு வைக்க வேண்டும். அதேபோல வீட்டில் தனியாக

ஓர் இடம் ஒதுக்கி, அங்கு ஹேண்ட் பேக்குளை வைத்து எடுக்க பழகிக்கொள்வது நல்லது. வாரம் ஒருமுறை க்ளீனிங் திரவத்தால் இவற்றை லேசாகத் துடைத்து, வெயில் படாமல் காற்றோட்டமான இடத்தில் காய வைத்து எடுப்பது நல்லது.

- காய்கறிகள், மளிகைச் சாமான்கள் வாங்க நாம் அடிக்கடி எடுத்துப்போகும் பைகளில் அதிகமாக கிருமிகள் இருக்கக்கூடும். விடுமுறை நாட்களில் இந்தப் பைகளைச் சோப்பு போட்டுத் துவைத்து, வெயிலில் காயவைப்பது பாதுகாப்பு.

- வீடு துடைக்கும் மாப், பெருக்கும் துடைப்பம் ஆகியவை வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், ஈரமாக வைக்கும் மாப்பில் கிருமிகள் சேரும். துடைப்பமும் தனக்குள் அழுக்குகளையும் கிருமிகளையும் பாதுகாத்து வைக்கும். வீடு துடைக்கும் மாப்பை வெந்நீரால் அலசி வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். துடைப்பம் ஈரமானால், வெளியில் நன்கு தட்டிவிட்டு, கொஞ்ச நேரம் வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

- வீட்டில் சேரும் குப்பை மற்றும் அழுக்குகளைக் குப்பைக்கூடையில்தான் போடுகிறோம். வீணாகிவிட்ட உணவுகள், அரிந்த காய்கறிகளின் மிச்சங்கள் என்று எல்லாம் சேர்வதால் குப்பைக்கூடைகளில் கிருமிகள் அதிகமாக வளரும். தினமும் குப்பையைக் கொட்டிய பிறகு, அதைத் தண்ணீரில் சுத்தம் செய்யலாம். அல்லது கிருமிநாசினி திரவத்தை ஸ்ப்ரே செய்து கொஞ்ச நேரம் வைத்து, பிறகு சுத்தம் செய்யலாம்.

இந்த எல்லாவற்றையும் செய்தால், உங்கள் வீடே சுத்தமான சொர்க்கமாக மாறிவிடும்.



தேசிய இளைஞர் தினப் போட்டி பரிசளிப்பு விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன்!

சென்னை விவேகானந்தர் மனிதவள மேம்பாட்டு மையமும் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விஜயம் ஆன்மிக இதழும் இணைந்து நடத்திய தேசிய இளைஞர் தினப் போட்டி 2025 பரிசளிப்பு விழா, சென்னை மயிலாப்பூரில் உள்ள ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடத்தில் ஜனவரி 10-ம் தேதி நடைபெற்றது.

இந்த விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் – தலைவர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டார். தேசிய இளைஞர் தினப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு அவர் பரிசுகளை வழங்கி வாழ்த்துரை நிகழ்த்தினார். இந்த நூற்றாண்டு இளைஞர்களுக்குச் சுவாமி விவேகானந்தர்

அவர்கள் காட்டிய அறநெறிகளையும் வாழ்க்கை வழிமுறைகளையும் குறித்து அவர் விவரித்தார். மேலும் சுவாமி விவேகானந்தர் தீர்க்கதரிசனமாக, இருபதாம் நூற்றாண்டில் இணையற்ற மகானாக அவதரித்த அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் குறித்து கூறிய கருத்துகளை மாணவர்களிடையே பகிர்ந்துகொண்டார். மாணவர்களுக்கு மனவளக்கலை பயிற்சியின் அவசியங்கள் குறித்தும் உரையாற்றினார்.

இந்த விழாவில் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடத்தின் தலைவர் சுவாமி சத்யந்ரானானந்தர் அவர்கள் மற்றும் தன்னம்பிக்கைப் பேச்சாளர் திருமிகு. ரேகா பத்மநாபன் அவர்கள் ஆகியோர் கலந்துகொண்டனர்.



36

வெண்மை
பிப்ரவரி 2025



அறிவுத் திருக்கோயில் விழாக்களில் ராம்ராஜ்!

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உருவாக்கிய ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோவில் வளாகத்தில், 26.01.2025 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று இந்தியாவின் 76-வது குடியரசு தினம் கொண்டாடப்பட்டது. விழாவில், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனரும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவருமான திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள் கலந்துகொண்டு தேசியக் கொடியை ஏற்றி வைத்தார். மூத்த பேராசிரியர்கள் டாக்டர் N.A. பெருமாள், டாக்டர் தனபதி மற்றும் திரு. ராஜசேகரன் ஆகியோர் உடன் இருந்தனர்.

அதைத் தொடர்ந்து, அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வடிவமைத்த பிரம்ம ஞானப் பயிற்சியை முடித்த அன்பர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கும் விழா நடைபெற்றது. இந்த விழாவில் திரு. K.R. நாகராஜன்

அவர்கள் கலந்து கொண்டு சான்றிதழ்களை வழங்கி வாழ்த்துரை நிகழ்த்தினார்.

“ஒவ்வொரு தனிமனிதருக்கும், அவர்களின் குடும்பத்துக்கும் வளமும் அமைதியும் நிறைந்த இனிய வாழ்க்கையை மனவளக்கலை கொடுக்கும். சமுதாய அமைதிக்கும் இதுவே உதவும். எனவே, வருங்கால சமுதாயத்துக்கு மனவளக்கலை அவசியம். தற்போது பயிற்சியை நிறைவு செய்தவர்கள் இந்தப் பயனுள்ள பயிற்சியைச் சமூகத்தில் கொண்டு சேர்க்க வேண்டிய சேவையை முழுமையாகச் செய்ய வேண்டும். இதுவே அருட்தந்தை அவர்களுக்கு நாம் செலுத்த வேண்டிய நன்றிக்கடனாக அமையும்” என்று அவர் உரையாற்றினார்.

இந்த விழாவில் முதுநிலைப் பேராசிரியர்கள் திரு. தனபதி, திரு. N.A. பெருமாள் மற்றும் திருமதி. விஜயா நாகராஜ் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பழுகுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே ஒருவரின் மதிப்பு உயர்கிறது. சக மனிதர்கள்மீது அக்கறை காட்டி உங்களின் மதிப்பை உயர்த்திக்கொள்ள கீழ்க்காணும் மகத்தான பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்:

- ❖ பேசுவதைக் குறைத்துக்கொண்டு, பிறர் பேச்சைக் கவனத்துடன் கேட்பேன். ஏனெனில், கவனித்துக் கேட்பவர்களால்தான் நன்கு பேச முடியும்.
- ❖ இயன்றவரை அடுத்தவர்கள் செய்யும் தவறுகளை மன்னித்துவிடுவேன். ஏனெனில், நான் ஏதாவது தவறு செய்யும்போது கூட அடுத்தவர்களால் மன்னிக்கப்பட வேண்டும் என்று விரும்புவேன்.
- ❖ அடுத்தவர்களின் செயல்களை அலசிப் பார்த்துத் தீர்ப்பு சொல்லும் நீதிபதி அல்ல நான். ஒருவர் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு ஏதோ ஒரு காரணம் அவரிடம் இருக்கும். அது தெரியாமல், அவரைப் பற்றித் தவறாகப் பேச மாட்டேன்.
- ❖ என்னுடைய வாழ்க்கையில் நிகழும் விஷயங்களே எனக்கு முக்கியம். அடுத்தவர்களின் செயல்களைக் கண்காணித்து, அவர்களைப் பற்றி வம்பு பேச மாட்டேன்.
- ❖ எளிய மக்களிடம் தேவையற்ற விஷயங்களில் விவாதம் செய்ய மாட்டேன். என் கருத்தை எவர் மீதும் திணிக்க மாட்டேன். ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது கருத்தைச் சொல்ல உரிமை உள்ளது.

- ❖ ஒருவரின் தோற்றத்தை வைத்தோ, செயல்களை வைத்தோ, பேச்சை வைத்தோ, மரியாதைக்குறைவாக நடத்தமாட்டேன். அவர் அப்படி இருப்பதற்கு ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்கலாம். அதற்கு மதிப்புக் கொடுப்பேன்.
- ❖ எனக்குத் தெரிந்த விஷயங்களை அடுத்தவர்களுக்கு விருப்பத்துடன் கற்றுக் கொடுப்பேன். இந்தச் சமூகத்திலிருந்து நான் பெற்றுக்கொண்ட அளவுக்கு, சமூகத்துக்கும் நான் திருப்பித் தர வேண்டும் என்று உணர்ந்திருக்கிறேன்.
- ❖ கோபத்தைக் கோபத்தாலும், வெறுப்பை வெறுப்பாலும் எதிர்கொள்ள மாட்டேன். நிதானத்துடன் சூழலை அலசி என் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவேன். சண்டை போடுவதை விட உருப்படியாக நான் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் நிறைய உள்ளன.
- ❖ செய்யும் வேலைகளில் உயர்வு என்றும், தாழ்வு என்றும் எதுவும் இல்லை. ஒவ்வொரு வேலையும் மதிப்புமிக்கதுதான். யாருடைய உழைப்பையும் குறைவாக நினைக்க மாட்டேன். எல்லோருமே மக்களின் நன்மைக்காகவே வேலை செய்கிறார்கள்.
- ❖ அடுத்தவர்களைப் பார்த்து 'அவர்களைவிட நான் கீழான நிலையில் இருக்கிறேன்' என்று தாழ்வு மனப்பான்மை அடையவும் மாட்டேன். யாரையும் துச்சமாக மதித்து, 'இவர்களைவிட நான் மேலானவன்' என்று பெருமை பேசவும் மாட்டேன்.
- ❖ அடுத்தவர்களை கேலி செய்து, அதில் இன்பம் அடைய மாட்டேன். அவர்கள் என்னைவிட வலிமையானவர்களாக இருந்தால், எனக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும். என்னைவிட வலிமையற்ற மனிதர்களாக இருந்தால், அவர்களின் மனம் புண்படும். நான் மகிழ்ச்சி அடைவதற்காக அடுத்தவர்களைக் கிண்டல் செய்வது நியாயம் இல்லை.
- ❖ வாய்ப்புகளைத் தேடி உழைக்கும் எவரையும் ஊக்கப்படுத்துவதை என் கடமையாக நினைக்கிறேன். அதை முழுமனதுடன் செய்வேன். என் வழிகாட்டுதலால் ஒருவர் வெற்றி அடையும்போது, அதில் கிடைக்கும் மனநிறைவுக்கு எல்லையே இல்லை. ●

**மதிப்பை
உயர்த்தும்
அக்கறை
வழிகள்!**



38

வெண்மை
பிப்ரவரி 2025



Inners for Winners



VESTS
BRIEFS • TRUNKS

Experience a
**Fit That
Feels Like
a Second Skin!**

the spirit of new beginnings in comfort that moves with you. Ramraj Vests are crafted from 100% fine cotton and its breathable and sweat-absorbent fabric ensures you stay cool during vibrant celebrations. Enjoy the festival in innerwear that feels like it's made just for you.

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



STORE LOCATION

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

ROMEX
SUPERIOR BANJANS

RISE-UP
PREMIUM BANJANS

ACOSTE
LUXURY INNERWEARS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANJANS

ARCHERY
GYM VEST

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

LITTLE STARS
KIDS INNERWEARS

Available at Ramraj Showrooms & All leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in



Vaibhav Collection[®]
DHOTIS • SHIRTS



India's Most Trusted
Dhoti Brand



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION