



மதிப்பீடுகளைக் கொடுக்க...
RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

மலர் 9 • இதழ் 10 • ஏப்ரல் 2025 • விலை ரூ.18/-

வெண்மை

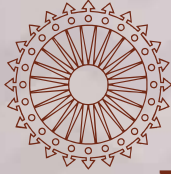
தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்



ரசுமனா
சிற்ப்பத்தம்



Culture India™

TRADITIONAL KURTA • DHOTIS

BY



Embrace
timeless
tradition
woven into
comfort
& class.





தினம் தினம் எல்லாச் செயல்களையும் ரசித்துச் செய்து
வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களிலும் ரசனையை வளர்த்து
மகிழ்ச்சியும் நிறைவுமாக வாழ்வதற்கு வழிகள் சொல்லும்

ரசனை

சீர்ப்பீதழ்

என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



மதப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

'ரசிப்பு' என்பது மிக முக்கியமான வாழ்வியல் திறன். அந்தத் திறனை வளர்த்துக் கொண்டவர்கள் மிகப்பெரிய செல்வந்தர்கள். தன்னை உணர்ந்த, தன்னை மறந்த உயரிய நிலை அது. நாம் இருக்கும் சூழலையே அது அழகானதாக மாற்றும். ரசனை இல்லாத வாழ்க்கை, வறண்ட பாலைவனம் போல உயிர்ப்பு இல்லாமல் இருக்கும். நடுங்கும் குளிரில் தீக்காய்வது போல, நெருக்கடிகள் மிகுந்த வாழ்வில் ரசனையே நம்மை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கிறது. அதனால்தான் அறிஞர்கள் 'ரசனை என்பது மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான பாதை' என்று கூறினர்.

ரசிகர்கள் இல்லாமல் போனால் கலைகள் வளராது. சொல்லப் போனால், ரசனையே ஒரு கலை. இசை ஒன்றை ரசிக்கும்போது, அதன் ஓலியை மட்டும் நாம் கேட்பதில்லை. அதன் பின்னால் உள்ள உணர்வுகளையும், படைப்பாளியின் எண்ணங்களையும் நாம் அனுபவிக்கிறோம். அத்தகைய உணர்தல்தான் நமக்குக் கண்ணீரை, மகிழ்ச்சியை, பரவசத்தைத் தருகிறது.

ரசனை என்பது ஒரு வகையான உணர்தல். எங்கிருந்தோ வருகிற பூவின் மணத்தை நுகரும்போது, அது ஒரு மகிழ்ச்சியையும் நமக்குக் கொண்டுவருகிறது. இசையில் கரையும்போது, அது நம் கண்களைக் கசியச் செய்து பரவசநிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. படைப்பவர்களும் ரசிப்பவர்களும் ஒன்றிணையும் புள்ளி அது. தேர்ந்த ஓவியர் ஒருவர் தன் ஓவியத்துக்கான வண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, ரசிகள் என்ன உணர்வுகளை எண்பதையும் தேர்வு செய்கிறார். ஓவியத்தின் இறுதி வடிவம் அதை ரசிப்பவர்களுக்கு எதை உணர்த்தப்போகிறது என்பது அவருக்கு முன்பே தெரியும். வரைந்து முடித்து பார்வையாளர்களின் கவனத்திற்குப் போனதும், அதே உணர்வை ரசிகளும் அடையும்போது அந்த ஓவியம் சிறந்த கலைவடிவமாக மாறிவிடுகிறது.

ஒன்றை ரசிக்கத் தொடங்கும்போது, அதை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறோம். இயற்கை அழகை ரசிப்பவர்கள் இயற்கையை நன்றாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும், அந்த அழகு கெடுவதற்கு நாம் காரணமாக இருக்கக்கூடாது

என்பதை யாரும் சொல்லாமலேயே அவர்கள் உணர்ந்துவிடுகிறார்கள்.

ரசிகமணி டி.கே.சி அவர்கள் இந்த வகையில் மிகச்சிறந்த முன்னுதாரணம். கம்ப ராமாயணத்தை அனுபவித்துப் படித்த அவர் செய்த மிகப்பெரிய சேவை, அதைச் செழுமைப்படுத்தியதுதான். கம்பர் எழுதி வைத்துச் சென்ற ராமாயணத்தில் அதன்பின் பலர் தங்கள் இஷ்டம் போலப் பாடல்களை எழுதிச் சேர்த்துவிட்டிருந்தார்கள். ரசனையுடன் கம்ப ராமாயணத்தைப் படித்த ரசிகமணி, அப்படி இடைச்செருகலாகச் சேர்க்கப்பட்ட பாடல்களை ஒதுக்கினார். 'கம்பரை எனக்குத் தெரியும், நன்றாகவே தெரியும். இதையெல்லாம் அவர் எழுதியிருக்க மாட்டார்' என்றார். அவர் சிறந்த ரசிகராக இருந்ததால்தான், எப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்திக் கம்பர் எப்படிப் பாடல்கள் எழுதுவார் என்பதை உணர்ந்திருந்தார். மற்றவர்கள் எழுதியதைப் புறக்கணித்தார். கம்ப ராமாயணத்துக்கு அவர் எழுதிய உரைப்பகுதிகள் மிகச் சிறப்பானவை.

பாடல்களை மட்டுமில்லை, வாழ்க்கையை ரசிக்கவும் தெரிந்து வைத்திருந்தார் ரசிகமணி. அன்னப்பறவையைப் பற்றி ஒரு விஷயம் சொல்வார்கள். தண்ணீர் கலந்த பாலில் பாலை மட்டும் உறிஞ்சி உண்டுவிட்டு, தண்ணீரை அப்படியே விட்டுவிடுமாம் அன்னம். அதுபோல, வாழ்வில் நல்லவற்றையும் சிறந்த விஷயங்களையும் மட்டுமே எடுத்துக்கொண்டார். அதைப் பற்றியே பேசினார், பாராட்டினார். நேர்மறையாக வாழ்ந்த அன்னப் பறவை அவர்.

மனிதர்கள் அன்றாடம் செய்கிற ஒவ்வொரு செயலிலும் ரசனை ஓர் அங்கமாக மாறினால், அந்தச் செயல் மிகச்சிறப்பாக வெளிப்படுகிறது. சமையல் செய்யும் ஒருவர், ரசனை உணர்வோடு சமைக்கும்போது அதில் கூடுதல் சுவை கிடைக்கிறது. ஒரு சிறந்த உணவை ரசித்துச் சாப்பிடும்போது அதன் முழுமையான பயனை நாம் அடைகிறோம். அது ஆரோக்கியத்துடன், மகிழ்ச்சியையும் நமக்குத் தருகிறது. பசியைக் கடந்தால் போதும் என அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடுகிறவர்கள் உடலை மட்டுமே வளர்க்க முடியும். அதில் உணர்வின் பரவசம் இருக்காது. உணர்வில்லாத உடலைப் போல ரசனை இல்லாத வாழ்வு அமைந்துவிடுகிறது.





ரசனை என்பது அந்தக் கணத்தில் வாழ்வது. ஒரு சூரிய உதயத்தையோ, சூரியன் மறையும் அந்தியின் அழகையோ, காட்டின் அமைதியையோ, அடர்ந்த இருளில் ஒளிரும் நட்சத்திரங்களையோ, மண்ணுக்குள் புதைக்கப்பட்ட விதை மிகுந்த வீரியத்துடன் மண்ணை ஜெயித்து துளிர்ப்பதையோ, மழையின் வரவைச் சொல்கிற மண்வாசத்தையோ, தும்பிகளின் களியாட்டத்தையோ ரசிக்குப் பழகிவிட்டால், மன அழுத்தங்கள் குறைந்து நாம் புத்துணர்வு அடைவதை உணர முடியும்.

வாழ்வின் உன்னதங்களை உணரச் செய்யும் ரசனைத்திறனை நாம் படிப்படியாக வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். அதற்கு நாம் அவசரமாக வாழ்வதை நிறுத்த வேண்டும். முன்முடிவுகள் இன்றி, திறந்த மனநிலையுடன் எல்லாவற்றையும் அணுக வேண்டும். 'த அட்லாண்டிக்' என்கிற பிரபல ஆங்கில இதழ், ரசனையை வளர்த்துக்கொள்வது பற்றி ஆய்வு நிகழ்த்தியது. "68% மக்கள் புதிய அனுபவங்களை ஏற்கத் தயங்குகிறார்கள். 'அது நடந்துவிடும், இது நடந்துவிடும்' என்கிற அச்ச உணர்வால் அவர்களின் ரசனை வளர்ச்சி தடைபடுகிறது" என்றது அந்த ஆய்வு. அதேபோல "73% மக்கள் அவசர கதி வாழ்வில் சிறுசிறு மகிழ்ச்சிகளைத் தவறவிடுகின்றனர்" என்கிறது.

ரசனை உணர்வே இல்லாதவர்களிடம், சில பயிற்சிகள் மூலம் அத்திறனை வளர்க்க முடியும் என்பதையும் இந்த ஆய்வில் உறுதி செய்துள்ளனர். தியானம் செய்வது, இயற்கையைக் கவனிப்பது, பயணங்கள் போவது, புத்தகங்கள் படிப்பது, தினமும் இசை கேட்பது போன்ற சிறு சிறு பயிற்சிகளே நம் ரசனையை நன்றாக வளர்ப்பதாக இந்த ஆய்வு உறுதி செய்கிறது. எதையும் மேலோட்டமாகச் செய்யாமல் பகுத்தாய்ந்து செய்யும்போதும், புதிய அனுபவங்களைத் திறந்த மனதுடன் வரவேற்கும்போதும் நம் ரசனைத் திறன் அதிகரிக்கிறது.

இதை ஜென் தத்துவம் 'தற்கணத்தில் இருத்தல்' என்கிறது. 'எங்கேயோ, எப்போதோ' என்பதில் அல்ல; இங்கேயே, இப்போதே என்பதில் ரசனைத்திறன் வளர்கிறது. ஒரு தேநீரை ரசித்துப் பருகும்போது, அதன் வெப்பம், மணம், சுவை ஆகியவற்றை ரசிக்கும்போதே அது தியானமாக மாறிவிடுவதாக ஜென் தத்துவம் சொல்கிறது.

ரசனை என்பது கலையோடு மட்டும் நின்று விடுவதில்லை. அது உறவுகளிலும் பிரதிபலிக்கிறது. ஒரு நண்பர் சொல்லும் நகைச்சுவையை ரசிக்கும்போது, அவருடனான பிணைப்பு வலுப்படுகிறது. ஒரு குழந்தையின் அப்பாவித்தனமான சிரிப்பை ரசிக்கும்போது, மன அழுத்தம் குறைகிறது. உறவுகளில் பிணைப்பு ஏற்படவும், உறவின் சிறந்த தருணங்களைக் கண்டறியவும், ரசனையுடன் அணுக வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஒவ்வொரு செயலிலும் மகிழ்ச்சி அடையும்போது முன்பைவிட அதைச் சிறப்புடன் செய்ய முடிகிறது. ஒவ்வொரு செயலையும் ரசித்துச் செய்யும்போதே அந்தச் சிறப்பு முழுமை அடைகிறது. ரசனையின் அவசியத்தை வலியுறுத்தியும், அதை வளர்த்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகளை விளக்கியும் இம்மாத 'வெண்மை எண்ணங்கள்', ரசனை சிறப்பிதழாக மலர்கிறது. இந்த அழகான வாழ்வை ரசனையுடன் வாழ்வோம்.



The Culturepreneur

அனைவருக்கும் இனிய சித்திரைத் திருநாள் நல்வாழ்த்துகள்.

சூரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராமராஜ் காட்டன்



ரசித்து வாழ வேண்டும் !

புகழ்பெற்ற ஜென் கதை ஒன்று உண்டு. புதிதாக மடாலயம் ஒன்றில் சீடனாகச் சேர்ந்த ஓர் இளைஞன், தன் குருவிடம் வந்து புகார் செய்தான். “என்னால் தியானம் செய்ய முடியவில்லை. தரையில் நீண்ட நேரம் ஓரே மாதிரி உட்கார்ந்திருப்பதால் கால்கள் வலிக்கின்றன. இந்த இடத்தின் சூழல் அமைதியாக இருப்பதால் எனக்குத் தூக்கம் வருகிறது. நான் எப்படித் தியானம் செய்யக் கற்றுக்கொள்வது?” என்று புலம்பினான் அவன். குரு அவனைப் பார்த்துச் சிரித்து, “உன் மனம் எதை ரசிக்கிறதோ, அதுதான் உன் அனுபவமாக மாறும்” என்றார்.

ஒரு வாரம் கடந்தது. குரு அவனை மீண்டும் அழைத்து விசாரித்தார். “என் தியானம் சிறப்பாக இருக்கிறது. மிகுந்த மன அமைதியை உணர்கிறேன். என்னால் சூழலை மறந்து என் மனம் சொல்வதைக் கேட்க முடிகிறது. நன்றி” என்றான் அவன்.

வாழ்க்கையை ரசித்து வாழ்பவர்கள் முழுமையான அனுபவம் பெறுகிறார்கள். ஒவ்வொரு கணமும் பரசவம், ஆச்சரியம், சாகசம் என்று பலரால் அனுபவிக்க முடியாத உணர்வுகளை அவர்கள் அடைகிறார்கள். மிகுந்த தன்னம்பிக்கையும் அன்பும் கலந்து, தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையின் ஹரோவாக வாழ்வதற்கு என்ன வழி?

- உங்கள் கல்வித்தகுதி, வேலை, தொழில், வாழ்க்கை என்று எதனுடனும் முரண்படாதீர்கள். இதுதான் உங்கள் அடையாளம் என்று ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எதையும் ரசித்துச் செய்யும் மனோபாவம் வரும். ‘நான் எங்கோ, எப்படியோ இருந்திருக்க வேண்டிய ஆள். இங்கே இப்படிச் சிக்கிக் கொண்டேனே’ என்று சுய பச்சாதாபம் கொள்ளாதீர்கள்.

- ஒரு குழந்தை தினம் தினம் புதுப்புது அனுபவங்களைத் தேடுகிறது. அதனால்தான் அது வீட்டுக்குள் இருக்க முடியாமல் வெளியில் ஓடுகிறது. எல்லாவற்றையும் ஆச்சர்யத்துடன் பார்க்கிறது. நிறைய கேள்விகள் கேட்கிறது. வளர வளர நமக்குள் இருக்கும் குழந்தைத்தனம் பறிபோவது போலவே, இந்தத் தேடலும் காணாமல் போய்விடுகிறது. ஓரே மாதிரி அலுப்புத் தரும் வாழ்க்கையை வாழாமல் புது அனுபவங்களைத் தேடுங்கள்.

- ‘இதுதான் என் வாழ்க்கை’ என்று ஒரு வட்டம் போட்டுக்கொண்டு அதற்குள் வாழாதீர்கள். உங்கள் பாதுகாப்பு வளையத்திலிருந்து வெளியில் வாருங்கள். மாற்றங்களை உருவாக்குங்கள். வழக்கமாகச் செய்வதைத் தாண்டிப் புதிதாக எதையேனும் செய்யும்போதுதான் வாழ்க்கையில் பரவசமும் சாகசமும் கிடைக்கும். அதுவே

உங்கள் வாழ்க்கையை ரசனைக்குரியதாக மாற்றும். ஒவ்வொரு நாளிலும், முந்தைய நாளைப் போல இல்லாமல் ஏதேனும் ஒன்றைப் புதிதாக முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

- உடற்பயிற்சி உடலை வலுவாக்குவது போல, மனப்பயிற்சி உங்கள் மனதை வலிமை பெறச் செய்யும். மற்றவர்களிடம் இல்லாத உங்கள் திறமைகள் என்னென்ன என்று யோசித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் எதில் சிறப்பாக இருக்கிறீர்கள், அதன்மூலம் என்னென்ன சாதனைகள் செய்திருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒரு பட்டியல் போடுங்கள். ஏதேனும் தோல்விகள் மற்றும் பிரச்சனைகளில் மனம் துவண்டு போகும்போது இந்தப் பட்டியலை நினைத்துப் பாருங்கள். வாழ்வையும் உங்களையும் ரசிக்க ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள்.

- உங்களின் பலம் என்ன என்று பார்ப்பது போலவே, பலவீனங்கள் குறித்தும் முழுமையாகச் சுய விமர்சனம் செய்துகொள்ளுங்கள். அவற்றை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் மறந்துவிடக்கூடாது. அந்தப் பலவீனங்களைச் சரிசெய்வதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள்.



- எந்தச் சூழ்நிலையிலும் உங்களுக்குள் எதிர்மறையாகப் பேசாதீர்கள். 'நம்மால் இந்த வேலையை முடிக்க முடியாது', 'நாம் எங்கே இவ்வளவு தொகையைச் சம்பாதிக்கப் போகிறோம்', 'நமக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி நடக்கிறது' என்று விரக்தியாகப் பேசிக்கொண்டே இருந்தால், மனம் செயலற்றுவிடும். தோல்வியை ஏற்றுக்கொண்ட ஒரு படைவீரன் போல அது போராட்ட குணத்தை இழந்து தவிக்கும். நேர்மறையான உரையாடலை உங்களுக்குள் நிகழ்த்துங்கள்.

- வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு எதெல்லாம் முக்கியம் என்று பட்டியல் போடுங்கள். நேர்மை, வெளிப்படைத்தன்மை, உழைப்பு, சுறுசுறுப்பு என்பது

போன்ற நேர்மறைக் குணங்களாக அவை இருக்க வேண்டும். அதேபோல, வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு யாரெல்லாம் முக்கியம் என்றும் பட்டியல் போடுங்கள். குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உறவுகள் என்று நெருங்கிய வட்டத்துக்குள் இருக்கும் எல்லோரிடமும் இனிமையான உறவைக் கொண்டாடுங்கள். உங்கள் மதிப்பான குணங்கள் அந்த உறவில் வெளிப்பட வேண்டும்.

- உங்கள் வாழ்க்கை இலக்குகள் எல்லாமே, உங்களின் குணங்களுக்குப் பொருந்த வேண்டும். வியர்வை சிந்தி உடல் நனைய வேலை செய்வதையே வெறுக்கும் ஒருவர், கடின உழைப்புத் தேவைப்படும் வேலையை ரசித்துச் செய்ய முடியாது. வெங்காயத்தின் வாசனையை வெறுக்கும் ஒருவர், காய்கறி வியாபாரம் செய்ய முடியாது. இப்படி நடந்துவிட்டால், வாழ்க்கை முழுக்க முரண்பட்டு வெறுப்புடனே காலம் நகரும். படிப்பு, வேலை, தொழில் அல்லது வியாபாரம் என்று எதுவாக இருந்தாலும், அது விருப்பத்துக்குரியதாக இருக்க வேண்டும். அல்லது வெறுக்கும் ஒன்றைச் செய்யும்படி ஆகிவிடக்கூடாது. ஒருவரின் குணங்களுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை இலக்குகள் இருப்பதே, ரசனையாக அவரை வாழச் செய்யும். நகைச்சுவை உணர்வை இழக்காமல் அந்த வேலையைச் செய்வது, மனதுக்கு நிம்மதி கொடுக்கும்.

- வாழ்க்கையில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட நன்றி சொல்லுங்கள். நல்ல அனுபவங்களைத் தரும் எல்லோரிடமும் நன்றியை வெளிப்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு நாளிலும் இப்படி நன்றியுடன் இருப்பவர்களுக்கு நிறைய நன்மைகள் நடக்கும். அதேபோல மற்றவர்களுக்கும் நீங்கள் உதவிகள் செய்யுங்கள். நீங்கள் இருக்கும் பகுதிக்கு உங்களால் முடிந்த சேவைகளைச் செய்யுங்கள். வாழ்க்கை இனிமையாக மாறும்.

- எந்த வயதிலும் புதிதாக எதையேனும் கற்றுக்கொள்வதில் ஆர்வமாக இருங்கள். எதிலுமே ஆர்வத்தை இழந்துவிடாதீர்கள். ஒரு பாடலை எத்தனை முறை கேட்டாலும் அலுக்காமல் இருக்கிறது அல்லவா? அப்படிப்பட்ட ரசனையை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் வெளிப்படுத்துங்கள்.

- எப்போதுமே நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். ஒவ்வொரு நாள் காலையில் எழும்போதும், அந்தநாளின் நிகழ்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். செய்வது எதுவாக இருந்தாலும், அதை முழுமனதுடன் செய்யுங்கள். பாத்திரம் கழுவும் வேலையைச் செய்யும்போதுகூட, 'இந்தப் பாத்திரத்தை நான் தூய்மையாகக் கழுவி வைப்பதன் மூலம், என் குடும்பத்தில் எல்லோருடைய ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறேன்' என்று நினைத்துக் கொண்டு செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு வேலைக்கும் இப்படி அர்த்தம் கொடுப்பது, அதை ரசனைக்குரியதாக மாற்றும்.

வேறு மாதிரி பார்க்கும்!

பீட்ஸா ஒன்றை வாங்கிச் சாப்பிடும் பலருக்கு அது வெறும் பீட்ஸா, அவ்வளவுதான்! அவர்கள் சாப்பிட்ட மற்ற உணவுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இது வித்தியாசமான சுவையில் இருக்கிறது என்று நினைப்பார்கள். சிலருக்கு அந்தச் சுவை பிடிக்கும், இன்னும் சிலருக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம். அவர்களில் பலருக்கு அந்த பீட்ஸாவில் என்னென்ன உணவுப்பொருட்களைச் சேர்த்திருக்கிறார்கள் என்பதுகூடத் தெரியாது.

ஆனால், நாங்கள் வித்தியாசமானவை. மனிதர்களைவிட மோப்ப சக்தி அதிகம் கொண்டவை என்பதால், வாசனையை வைத்தே அவை பலவற்றையும் உணர்ந்துகொள்ளும். மனிதர்கள் பல உணவுகளுக்குப் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை அவை அறியாது என்பதால், நாங்களுக்கு அது பீட்ஸா என்று தெரியாது. ஆனால், ஒரு பீட்ஸாவின் வாசனையை அது வேறுவிதமாகப் பார்க்கும். 'இதில் பூண்டு இருக்கிறது, தக்காளி சேர்த்திருக்கிறார்கள். பாலாடை, மிளகாய், மிளகு, மைதா மாவு என்று நிறைய பொருட்களைக் கலந்து சமைத்திருக்கிறார்கள்' என்று அது கண்டுகொள்ளும். இத்தனை உணவுகளையும் பிரித்துப் பார்த்து அறியும் ரசனை கொண்டது அது.



இது அதுதானே?

பெருநகரத்துப் பள்ளி ஒன்றில் வேலை பார்த்துவந்த ஆசிரியை, பணி மாறுதலாகி ஒரு கிராமத்துக்குப் போனார். 'நகரத்துப் பள்ளியில் புத்திசாலியான பிள்ளைகள் வருவார்கள். இங்கு குழந்தைகள் எப்படி இருப்பார்களோ' என்று நினைத்துக்கொண்டே அவர் முதல் நாள் பள்ளிக்குப் போனார்.

இரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் 25 குழந்தைகளுக்கு அவர் முதன்முதலில் வகுப்பு நடத்தினார். ஆசிரியை உள்ளே வந்ததும் ஆர்வமாகக் குழந்தைகள் வரவேற்றன. பெயர்களைக் கேட்டு அறிமுகம் செய்துகொண்டு, அவர் பெயர்களைச் சொல்லித் தர ஆரம்பித்தார். தான் கொண்டுவந்த புத்தகத்தில் இருக்கும் படங்களைக் காட்டியதும் முதலில் 'அம்மா' என்பதைச் சரியாகச் சொன்னார்கள். அடுத்து 'ஆடு' இருந்தது.

படத்தைக் காட்டி, 'இது என்ன சொல்லுங்க?' என்று ஆசிரியை கேட்டதும், குழந்தைகள் தங்களுக்குள் ஏதேதோ பேசிக்கொண்டார்கள். யாரும் பதில் சொல்லவில்லை. 'இந்தப் பசங்களுக்கு ஆடுகூடத் தெரியாதா?' என்று ஆசிரியைக்கு எரிச்சல் வந்தது. கோபத்துடன், 'யாருக்கும் தெரியாதா?' என்று கத்தினார்.

ஒரு பையன் தயக்கத்துடன் எழுந்து, 'இது பிறந்து ஒரு வருஷம் ஆன மேச்சேரி ரக ஆட்டுக்குட்டிதானே டீச்சர்?' என்றான். தான் 'ஆடு' என்று பார்ப்பதை, ஆடுகளுடன் பழகும் குழந்தைகள் எப்படிப் பார்க்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து வியந்தார் ஆசிரியை.



அனுபவம் தவறாகவும் வழிகாட்டும்!

‘அனுபவங்கள் மூலம் கிடைக்கும் பாடங்களே ஒருவருக்கு ஆசானாக இருந்து வழிநடத்தும்’ என்பார்கள். அதே சமயத்தில் சிலருக்கு அனுபவங்கள் மோசமான சாபமாகவும் அமையலாம். ‘சூடு கண்ட பூனை அடுப்பங்கரையில் சேராது’ என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. சுடச்சுடப் பாலைக் குடித்து நாக்கு புண்ணாகிப் போன பூனை, திரும்பவும் பால் குடிக்க வராது. கசப்பான அனுபவங்களைப் பெற்றவர்கள், மீண்டும் அந்தச் செயல்களைச் செய்ய மாட்டார்கள்.

‘இதை நான் முன்பே செய்து பார்த்துவிட்டேன், எனக்குச் சரியாக வரவில்லை’, ‘இதை இதற்கு முன்பு யாரும் சரியாகச் செய்ததில்லை’, ‘இது சாத்தியமே இல்லை’ என்றெல்லாம் பழைய அனுபவங்கள் மூலம் கிடைக்கும் பாடங்கள் எல்லாமே, ஒருவர் புதிதாக ஒரு செயலைச் செய்து முன்னேறுவதைத் தடுக்கும் தடைக்கற்கள். இந்த உலகில் நிகழ்த்தப்பட்ட புதிய சாதனைகள் பலவும், ‘இதற்கு முன் யாரும் செய்ததில்லை’ என்ற கருத்தை முறியடித்துச் செய்யப்பட்டவைதான். புதிய கண்டுபிடிப்புகள் பலவும், இதற்கு முன் இல்லாத பொருட்களை உருவாக்கியதன் மூலம் நிகழ்ந்தவைதான்.

பழைய அனுபவங்கள் உங்களைக் கட்டிப் போட்டுவிடாதபடி, புதிய ரசனைகளை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.



தாழ்வு மனப்பான்மை வேண்டாம்!

“உங்களை எவ்வளவு உயர்வாக நினைத்திருந்தேன். போயும் போயும் உங்கள் ரசனை இப்படி இருக்கிறதே?” என்று யாராவது சொல்லும்போது, அதைக் கேட்பவருக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படும், குற்ற உணர்வில் குறுகிப் போவார்கள். “நான் அப்படிப்பட்ட ஆள் இல்லை” என்று மிகப்பெரிய தன்னிலை விளக்கம் தர வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ரசனையை வைத்து ஒருவரை உயர்வாகவோ, தாழ்வாகவோ மதிக்க வேண்டியதில்லை. விலையுயர்ந்த முந்திரி இனிப்பை ரசித்துச் சாப்பிடுபவர் உயர்வானவர், தேன் மிட்டாய் சாப்பிடுபவர் தாழ்வானவர் என்பது கிடையாது. அவரவர் ரசனை அவரவருக்கு! எதுவுமே தரமானதாக இருக்கிறதா என்பது மட்டுமே முக்கியம். தரமான ரசனை இருப்பவர், தாழ்வு மனப்பான்மை அடைய வேண்டியதில்லை.

மனமே காரணம்!

உணவு விடுதியில் சாப்பிடப் போனார் சுந்தர். எதிர்ப்பு இருக்கையில் துறவி ஒருவர் இருந்தார். இருவருக்கும் உணவு வந்தது. சாதம் குழைந்து போய் இருக்க, சாம்பாரில் உப்பு குறைவாக இருந்தது. சுமாரான அந்த உணவை ஒரு வாய் எடுத்து வைத்ததுமே சுந்தரின் முகம் மாறியது. எதிரில் இருந்த துறவி சிரித்தபடி, “இந்தச் சமையல்காரர் பல் விழுந்த முதியவர் போல... அவர் சாப்பிட வசதியாக சாதத்தைக் குழைய வைத்துவிட்டார். அநேகமாக அவருக்கு ரத்தக்கொதிப்பும் இருக்க வேண்டும், அதனால்தான் உப்பு குறைவாகப் போட்டிருக்கிறார்” என்றார். சுந்தரும் சிரித்தபடிச் சாப்பிடுவதைத் தொடர்ந்தார்.

துறவி அதன்பின் சிரிப்பை நிறுத்திவிட்டுச் சொன்னார், “இப்படி எந்தச் சூழலையும் நகைச்சுவையாக அணுக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நமக்குத்தான் பிரச்னை. ‘இது சரியில்லை’ என மனம் எதிர்ப்புத் தெரிவித்தால், நாம் நிம்மதி இழப்போம். நிம்மதியை இழந்த மனத்தால் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஒரு பிரச்னை எழும்போது அமைதியாக அதை அணுகுகிறவர்கள்தான் அதிலிருந்து விடுபட முடியும்.”

உணவு ரசனை மூலம் ஒரு வாழ்க்கைப் பாடம் கற்றார் சுந்தர்.

உதற வேண்டிய எதிர்மறை ரசனைகள்!

மனதில் எதிர்மறையான ரசனைகள் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருந்தால், நம்மால் உற்சாகமாகவும் நேர்மறை எண்ணத்துடனும் எதையும் செய்ய முடியாது. ஏழு காரணங்களால், ஒருவர் மனதில் எதிர்மறை ரசனைகள் ஏற்படக்கூடும். அவற்றை உதறுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

● **கச்சிதம் பார்க்காதீர்கள்:** செய்யும் எல்லா வேலைகளையும் 100 சதவிகிதம் கச்சிதமாகவும் நேர்த்தியாகவும் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். அது சாத்தியமல்ல! அப்படிச் செய்ய முடியாதபோது, 'நாம் தகுதிக்குறைவான ஒரு வேலையைச் செய்கிறோம்' என்ற தாழ்வுமனப்பான்மையும் குற்ற உணர்ச்சியும் ஏற்படும். மிக மிகச் சிறப்பாக ஒரு வேலையைச் செய்யும் நேரத்தில் சிறப்பாக நான்கைந்து வேலைகளை முடித்துவிடலாம் என்பதே உண்மை.

● **ஒப்பீடு செய்யாதீர்கள்:**

அடுத்தவர்களுடன் தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பலரும், அவரிடம் இல்லாத பல நல்ல விஷயங்கள் நம்மிடம் இருக்கின்றன என்று திருப்தி அடைவதில்லை. மாறாக, 'அவர் அப்படி இருக்கிறார். நம்மால் அந்த அளவுக்கு உயர் முடியவில்லையே' என்று ஏங்குகின்றனர். அப்படிப்பட்ட எதிர்மறையான ஒப்பீடுகள் உங்களைச் சோர்வடையச் செய்யும்.

● **சந்தேகம் கொள்ளாதீர்கள்:**

ஒரு செயலைத் திட்டமிடும்போதே 'இதெல்லாம் நடக்கிற காரியமா? நம்மால் இதைச் செய்ய முடியுமா?' என்று நம் திறமை மீது சந்தேகப்படுவது கூடாது. சந்தேகம் என்பது ஒரு களைச்செடி போன்றது. உரம் போடாமலே அது வேகமாக வளர்ந்து மூச்சு முட்டச் செய்துவிடும். நம் திறமையை நாமே நம்பாவிட்டால், மற்றவர்கள் எப்படி நம்புவார்கள்? உங்களை நம்புங்கள்.

● **மோசமானதை எதிர்பார்க்காதீர்கள்:** 'நமக்கு ஏதோ ஒன்று மிக மோசமாக நிகழும் போகிறது' என்ற பயம் பலருக்கு அடிமனதில் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அது அவர்களுக்கு நிகழ்காலத்தில் நிம்மதியைப் பறித்துவிடும். தன்னம்பிக்கையை அடியோடு நொறுக்கிவிடும். நம் முயற்சியும் உழைப்பும் சிறப்பாக இருக்கும்போது, நல்லதே நடக்கும் என்று நினையுங்கள்.

● **கவலை வேண்டாம்:** எது எதையோ நினைத்துக் கவலைகளைக் கூட்டிக்கொள்வார்கள் பலர். ரஷ்யாவுக்கும் உக்ரைனுக்கும் சண்டை என்றாலும், இதனால் என்னென்ன ஆகப் போகிறதோ என்று உசிலம்பட்டியில் இருந்தபடி கவலைப்படுவார் ஒருவர். கவலைகள் எதையும் மாற்றப் போவதில்லை. நம் உடல்நலனையும் மனநிலையையும் மட்டுமே கெடுக்கும். எதற்காகவும் கவலை வேண்டாம்.

● **புகார்கள் கூறாதீர்கள்:** 'அவர்

அப்படிச் செய்வது சரியில்லை', 'இவரிடம் எப்போதும் இந்தப் பிரச்சனை இருக்கிறது' என்று எந்த நேரமும் அடுத்தவர்களைப் புகார் செய்பவராக இருக்காதீர்கள். அப்படிப் புகார் செய்பவர்கள், அடுத்தவர்களிடம் இருக்கும் எதிர்மறையான விஷயங்களை மட்டுமே தேடிப் பார்க்கிறார்கள். மிக மோசமான மனிதரிடம் கூட இருக்கும் நல்ல அம்சங்களை ரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்வின்மீது நம்பிக்கை வரும்.

● **கட்டுப்படுத்தநினைக்காதீர்கள்:**

சிலருக்கு எல்லாவற்றையும் தங்கள் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது பிடிக்கும். அப்படி எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா விஷயங்களையும் நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து, நாம் நினைப்பது போலச் செயல்களைச் செய்வது சாத்தியம் இல்லை. எதிர்பாராததை எதிர்பாருங்கள். அந்த ஆச்சர்யங்களும் நெருக்கடிகளும் சவால்களுமே நமக்கு வளர்ச்சி கொடுக்கும்.





@MUFTHIMEMES

வாழ்க்கையின் முதல் ரசனை, ரசித்துச் சாப்பிடுவதில் தான் ஆரம்பிக்கிறது.

@Kozhiyaar

பேருந்துப் பயணத்தின்போது ஓட்டுநரின் இசை ரசனை நம் இசை ரசனையோடு ஒத்துப் போய்விட்டால், அந்தப் பயணம் இனிமையாக அமைந்து விடுகிறது!

@raajaacs

இறுக்கமான சூழலை இலகுவாக்கிவிடுபவர்கள் ரசனை மிகுந்தவர்கள்.

@sweetsudha1

திரைப்படம், அரசியல், விளையாட்டு - இவற்றில் நேரெதிர் ரசனை கொண்ட நண்பர்களுடன் நீங்கள் பாராட்டுவதே, உண்மையான நட்பு எனக் கொள்க!

@mujib989898

ரசனை மிக்கவரிடமும் அனுபவம் மிக்கவரிடமும் கொஞ்சம் மனம்விட்டுப் பேசிப் பாருங்கள், சிறு நம்பிக்கையேனும் ஊட்டி விடுவார்கள் ரசனையோடு!

@itzmesridhar

நம்மளோட ரசனை நமக்குப் புடிச்ச மாதிரி இருக்கணுமே தவிர, அடுத்தவங்க என்ன நெனப்பாங்க என்பதைப் பார்த்து இருக்கக்கூடாது.

@mofra2

ரசனைக்கு வயதில்லை. ஆனால், பொறுமையாக ரசிப்பதற்குத்தான் மனம் வேண்டும்.

@erode_kathir

ரசனை என்பது எதை ரசிக்கிறோம் என்பதோடு மட்டும் தொடர்புடையதன்று. எதை ரசிக்கக்கூடாது என்பதோடும் தொடர்புடையது.



@raajaacs

ரசனை, கவனிக்க வைக்கிறது. கவனிப்பு, வேலை செய்ய வைக்கிறது.

@chandra_kalaS

அமைதியின் பிடி சற்றே தளரும்போது, வாழ்வின் ரசனை சற்றே தடம் மாறுகிறது.

@Piramachari

பூ அழகா இருக்கே என வீட்டில் பூச்செடி வளர்க்குறது ரசனை. பூ அழகா இருக்கே எனப் பிடுங்கித் தலைல வச்சிக்குறது ஆசை!

@umakrishh

நடை பயிலும் குழந்தையின் செருப்பில் அந்த 'கீ... கீ...' சத்தம் வருமாறு வைத்தவன் ரொம்ப ரசனை மிக்கவன்.

@masha_twits

'நவரச' ரசனை உடைய பெண்தான் வேண்டும் என்று தேடுபவனுக்கு, 'புளிரசம்' கூட ஒழுங்காக வைக்கத் தெரியாத பொண்ணுதான் மனைவியா அமைவாங்க. ஏன்னா டிசைன் அப்படி!



@Kannan_Twitz

ரசனை என்பது மனது சம்பந்தப்பட்டது. சில விஷயங்களை மூளைக்கு அனுப்பாமல் மனதோடே நிறுத்தி வைத்து அனுபவிச்சிக்கணும்!

@udaya_mc

'எனக்குப் பிடிக்கலை'ன்னு சொல்லுறது ரசனை, 'உனக்கு எப்படிப் புடிச்சது'ன்னு கேக்கறது வன்முறை.

@arun9600409064

உலக அதிசயமாகவே இருந்தாலும், மனம் விரும்பினால்தான் ரசிக்க முடியும்.

@Kannan_Twitz

நமக்கு ஒரு விஷயம் பிடிக்கலன்னா, அது நம்ம ரசனைக்கு ஏற்றது இல்லைன்னு கடந்து போயிடணும். ரசனைகள் பல விதம், ஒவ்வொன்றும் ஒரு விதம்!

@manithan_yes

ரசனைமிக்க பொய்கள் உண்டு. எனினும், ரசனை பொய் இல்லை.

@Itzdahliaa

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நொடியையும் ரசித்து வாழுங்கள். தினமும் துணிச்சலான ஒரு செயலைச் செய்யுங்கள். யாரையும் பார்க்கும்போது கண்களால் சிறிது புன்னகை பூத்திடுங்கள்.

ஏன் உங்களுக்குக் குறிப்பிட்ட ருசி மட்டும் பிடிக்கிறது?

தேர்ந்த சமையல்காரர்கள் உணவின் வாசனையை வைத்தே அதன் ருசியை அறிவார்கள். திருமண வீட்டில் ஆயிரம் பேருக்குச் சமைக்கும்போது சாம்பாரின் வாசத்தை மோப்பம்பிடிக்கும் தலைமைச் சமையல்காரர், “உப்பு ரொம்ப குறைவா இருக்கு, ஒரு கைப்பிடி உப்புப் போடுங்க” என்று உத்தரவிடுவார். காபியின் வாசனையை வைத்தே, “காபிக் கொட்டையை இன்னும் கொஞ்சம் வறுத்து, காபிப்பொடி அரைத்திருக்க வேண்டும்” என்று ருசி குறைந்ததற்குக் காரணம் சொல்வார்கள் சிலர்.

செல்லப்பிராணிகளுக்கு என்று தனியாக உணவுகளைக் கடையில் விற்கிறார்கள். குறிப்பாக நாய்களுக்கான உணவுகள் அதிகம். இவை நாய்களுக்குப் பிடித்தமான ருசியிலும் தேவையான ஆரோக்கியத்திலும் உருவாகிறதா என்பதைப் பரிசோதிப்பது அவசியம். இதற்காக ‘நாய் உணவு ருசிப்பவர்கள்’ என்று தனியாக நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் அந்த உணவின் வாசனையை வைத்தே அதன் சுவையை உணர்வார்கள். ‘நாய்க்கு இது பிடிக்குமா’ என்று அறிந்து சொல்வார்கள்.

இன்னொரு பக்கம் உணவை ருசி பார்க்கும் நிபுணர்களுக்கும் தேவை அதிகரித்து வருகிறது. ‘காபி டேஸ்டர்’ என்ற தொழில் செய்யும் நிபுணர் ஒருவர், ஆண்டுக்கு 50 லட்சம் ரூபாய் வரை கூடச் சம்பாதிக்கிறார். இதேபோல டேஸ்டர், ஹோட்டல்களுக்கான உணவு டேஸ்டர்கள் என்று ஒவ்வொரு துறை சார்ந்தும் பல நிபுணர்கள் உருவாகிறார்கள். தொழிற்சாலையில் அரைக்கப்படும் காபித் தூளின் வாசனையையும் சுவையையும் வைத்து அதன் தரத்தை மதிப்பிடுவது காபி டேஸ்டரின் பணி. ரசனையை வளர்த்துக் கொள்வது ஒருவரை லட்சங்களில் சம்பாதிக்க வைக்கும் என்பதற்கு இவர்கள் உதாரணம்.

ருசியின் பின்னால் இருக்கும் அறிவியல்குறித்து விஞ்ஞானிகள் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் செய்திருக்கிறார்கள். ஒரு



தாயின் வயிற்றில் இரட்டையராகப் பிறந்த குழந்தைகள் கூட வெவ்வேறு ரசனைகளுடன் வளர்வது எப்படி? ஒருவருக்குக் கத்தரிக்காய் என்றால் கொள்ளை ஆசையாக இருக்கிறது, இன்னொருவருக்குக் கத்தரிக்காயே பிடிக்காமல் போவது எப்படி? இளம்வயதில் நிறைய இனிப்பைச் சாப்பிடும் ஒருவர், வளர்ந்த பிறகு இனிப்புச் சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக்கொள்வது ஏன்? இப்படிப் பல விஷயங்கள் குறித்து ஆராய்ந்து சொன்ன அறிவியல் உண்மைகள் நமக்குப் பயனுள்ளவை. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்தை அறிமுகம் செய்து, அதை எல்லோரும் ரசிக்கும் விதமாக மாற்ற உதவுகளை.

உணவுக்குச் சுவைகள் ஆறு என்பது நம் முன்னோர்கள் சொன்னது. அந்த அறுசுவை என்பது இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கசப்பு, கார்ப்பு மற்றும் துவர்ப்பு ஆகிய ஆறு சுவைகளையும் குறிக்கும். ஒவ்வொரு சுவைக்கும் ஒரு தனித்தன்மை உண்டு. அது உடலுக்கும் நன்மை தரும்.

சர்க்கரை, தேன், பழங்கள் போன்றவற்றில் காணப்படுவதே இனிப்புச் சுவை. அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றிலும் இனிப்புச் சுவை குறைந்த அளவில் உண்டு. அதிக மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளில் இனிப்புச் சுவை இருக்கும். இது நம் மனத்துக்கும் உடலுக்கும் உற்சாகத்தைத் தரும். இனிப்பு அதிகம் சாப்பிட்டால், உடல் எடை அதிகரிக்கும். உடல் சோர்வும் தூக்கமும் ஏற்படும்.

எலுமிச்சை ரக பழங்கள், புளி, தயிர், தக்காளி, மாங்காய் போன்றவற்றில் உள்ள சுவை, புளிப்பு. இது உணவின் சுவையை அதிகரிக்கும், பசியைத் தூண்டும். நரம்புகளை வலுவடையச் செய்யும். இது அளவுக்கு அதிகமானால் பற்களைப் பாதிக்கும். நெஞ்சு எரிச்சல், ரத்தக் கொதிப்பு, அரிப்பு போன்றவற்றை உண்டாக்கும்.

உப்பு தருவது உவர்ப்பு சுவை. மற்ற சுவைகளைச் சமன் செய்யும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. உணவு செரிமானத்துக்கும் உதவும். உவர்ப்புச் சுவையில் உப்பைக் குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கீரைத்தண்டு, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, பூசணி, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய் போன்ற உவர்ப்புச் சுவை உணவுகளில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிடலாம்.

பாகற்காய், கத்தரிக்காய், வெங்காயம், வெந்தயம், பூண்டு, எள், வேப்பம் பூ, ஓமம் போன்றவற்றில் உள்ளது கசப்புச் சுவை. அறுசுவைகளில் பலருக்கும் பிடிக்காத சுவை இது. ஆனாலும் உடலுக்கு மிகுந்த நன்மை தருவது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும், ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுக்குள் வைக்கும். ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்.

மிளகு, மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, கடுகு, வெங்காயம் போன்றவற்றில் காணப்படும் சுவை, கார்ப்பு. இது பசியையும் செரிமானத்தையும் தூண்டும். உடலை இளைக்கச் செய்யும். உடலில் சேர்ந்துள்ள நீரை



வெளியேற்றும். ரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கும். உடலில் உள்ள கொழுப்புகளை எரிக்கும்.

தேயிலை, மாதுளை, முட்டைக்கோல், வாழைக்காய், மாவடு, மஞ்சள், அத்திக்காய் போன்றவற்றில் காணப்படும் சுவை, துவர்ப்பு. வியர்வையைச் சமநிலைப்படுத்தும் திறன் இந்தச் சுவைக்கு உண்டு. ரத்தப்போக்கு, வயிற்றுப்போக்கைச் சரிசெய்யும், துவர்ப்புச் சுவையுடைய உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

நம் நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுகளே நம்மை உணவின் சுவையை உணரச் செய்கின்றன. ஒவ்வொரு உணவில் இருக்கும் சுவைகளைப் பொறுத்து, நாக்கின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் இருக்கும் சுவை மொட்டுகள் தூண்டப்படுகின்றன. உணவின் ருசியானது வெறுமனே நாக்கால் மட்டுமே உணரப்படுவதில்லை. உணவின் வாசனையும் அதன் ருசிக்கு இன்னொரு காரணம். காபி கசப்பாக இருந்தாலும், அதன் வாசனை வேறுவிதமாக இருக்கும். தூர்நாற்றம் அடிக்கும் ஓர் இடத்தில் எவ்வளவு ருசியான உணவும் நமக்குச் சுவையாக இருக்காது.

அதேபோலச் சத்தங்களும் உணவை ருசியாக்குகிறது. சாம்பாரைத் தாளிக்கும் சத்தம் கேட்டதும் அதன் வாசனையாலும் நமக்குப் பசி உணர்வு தூண்டப்படுவது இதனால்தான். உணவின் தன்மையும் அதன் ருசிக்குக் காரணமாகிறது. மொறுமொறுப்பாக இருந்தால்தான் அப்பளத்தைச் சாப்பிடப் பிடிக்கும். அது ஈரம் பட்டு நைந்து போனால் சாப்பிட மாட்டார்கள்.

ஒருவருக்குக் குறிப்பிட்ட சுவை பிடிப்பதற்கு அவரின் மரபணுக்கள் முக்கியக் காரணம். அதுபோல, பழக்கமும் காரணம். பாகற்காயே பிடிக்காத ஒருவர், அடிக்கடி அதைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் காலப்போக்கில் அவருக்கு அது பிடித்துவிடும். உப்பு அதிகம் சேர்த்துச் சாப்பிடும் வழக்கமுள்ள ஒருவர், சில நாட்கள் உப்பைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டால், அவரது சுவை மொட்டுகள் அந்தப் புதிய சுவைக்குப் பழகிவிடும். இப்படித்தான் நாம் ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கத்துக்கு மாற வேண்டும்.

ஒரு கிராமத்துக்குப் புதிதாக வந்த துறவி, ஊரில் முதலில் இருந்த வீட்டு வாசலுக்குப் போய் நின்றார். “அம்மா, எனக்குக் கைநிறைய முத்துகள் கொடுங்கள்” என்று யாசகம் கேட்டார். வீட்டில் இருந்த பெண்மணி அவரை விநோதமாகப் பார்த்து, “நாங்க சாப்பாட்டுக்கே வழியில்லாம இருக்கோம். இங்க வந்து ‘முத்து வேணும்’னு கேட்கறீங்களே! உங்களுக்குப் பைத்தியமா? அரண்மனைக்குப் போய் ராஜா கிட்ட கேளுங்க, அவர் தருவார்” என்று சொல்லி விரட்டினார்.

இப்படி எல்லா வீடுகளிலும் துறவிக்கு ஏமாற்றமே கிடைத்தது. கடைசியாக அவர் ஊரின் எல்லையில் இருந்த ஏழை விவசாயி வீட்டுக்குச் சென்று இதையே கேட்டார். விவசாயி அவரை வணங்கி வீட்டுக்குள் அழைத்துச் சென்றார். தன் மனைவியை அழைத்து, “துறவி பசியுடன் இருக்கிறார். அவருக்கு உணவு கொடு” என்றார். கட்ச்கட

ரசனையால் கிடைக்கும் ரகசிய பலன்கள்!

அவருக்கு உணவு பரிமாறினார்கள். “நீங்கள் கேட்ட முத்துகள் இலையில் இருக்கின்றன. சாப்பிடுங்கள்” என்றார் விவசாயி.

“நான் ‘முத்துகள்’ என்று கேட்டது உணவுதான் என்று நீ எப்படி அறிந்தாய்?” என விவசாயியைக் கேட்டார் துறவி. “உங்கள் முகத்தில் பசியின் அறிகுறி தெரிந்தது. நிஜமான முத்துகளை விரும்பும் பேராசைக்கார மனிதராக நீங்கள் தெரியவில்லை” என்றார் விவசாயி.

“அப்படியானால் உனக்கு இந்தச் சாதம் மட்டும்தான் முத்துகளாகத் தெரிகிறதா?” என்று மீண்டும் கேட்டார் துறவி. “இல்லை சுவாமி, நிலத்தில் நான் விதைக்கும் எல்லாத் தானியங்களும் முத்துகள்தான். அவற்றைச் செழிப்பாக வளர்க்க உதவும் தண்ணீரின் ஒவ்வொரு துளியும் முத்துதான். உங்களைப் போன்ற பெரியோர்கள் தரும் அறிவுரை வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் முத்துகள்தான்” என்றார் விவசாயி.

தன் பசி தீரச் சாப்பிட்ட துறவி, “இந்த ஊரிலேயே செல்வச் செழிப்புடன் வாழும் ஒரு குபேரன் வீட்டில் இன்று பசியாறிய திருப்தி எனக்கு” என்று சொன்னார். விவசாயி சிரித்தபடி, “நான் தினம் தினம் உழைத்தால் மட்டுமே சாப்பிட முடிகிற ஓர் எளிய விவசாயி” என்றார். “வாழ்வில் எல்லாவற்றையும் முத்துகளாகக் கருதுகிற ரசனை கொண்ட நீ எப்படி ஏழையாக இருக்க முடியும்?” என்று சிரித்தபடி கேட்டு, விவசாயியை ஆசிர்வதித்துவிட்டுப் போனார் துறவி. அந்த நிமிடமே விவசாயி வீட்டுக்குள் பொற்காசுகள் குவிய ஆரம்பித்தன.

வாழ்க்கையை ரசனையோடு வாழும் எவருக்கும் ஏராளமான பலன்கள் கிடைக்கின்றன. பிரிட்டனில்



ஆண்ட்ரூ ஸ்டெப்டோ மற்றும் டெய்சி ஃபேன்கோர்ட் ஆகிய இருவரும் சுமார் 7,300 பேரிடம் ஆய்வு நடத்தி கண்டறிந்த சில உண்மைகள் இங்கே:

மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்: அர்த்தமுள்ள ஒரு வாழ்க்கையை ரசனையுடன் வாழ்கிறவர்களிடம் மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் நிரந்தரமாக நிலைக்கும். தான் செய்யும் எந்த ஒரு செயலின் மூலமும் கிடைக்கும் இதரப் பலன்களுடன் சேர்த்து அவர் மகிழ்ச்சியையும் பரிசாகப் பெறுவார்.

நிறைவை அடைய முடியும்: சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கும் நன்றி சொல்லி, எல்லாச் செயல்களையும் பாராட்டி, எதையுமே நேர்மறையாகப் பார்த்து, அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை வாழும் ஒருவர் அதன் மூலம் பெரும் நிறைவைப் பெறுவார்.

நல்ல பழக்கங்கள் கைகூடும்: ரசனையுடன் வாழ்க்கையை வாழும் ஒருவரிடம் நல்ல பழக்கங்கள் இயல்பாக வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும். அவர் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வார். ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுவார். வேலைகளைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்து முடிப்பார். யாரைப் பற்றியும் எதிர்மறையாகவோ, தவறாகவோ பேச மாட்டார்.

உறவுகள் மேம்படும்: வாழ்க்கையை ரசனையுடன் வாழும் ஒருவர், அடுத்தவர்களிடம் இருக்கும் நல்ல பண்புகளையும் நேர்மறை உணர்வுகளையும் ரசிப்பவராக இருப்பார். அதனால் அவரை நண்பர்களும் உறவினர்களும் நேசிப்பார்கள். குடும்ப உறவுகளும் மேம்படும். ரசனையான ஒரு மனிதர் தன் வீட்டில் யாருடனும் சண்டை போட மாட்டார். வாழ்க்கைத்துணையிடம் அன்பாக இருப்பார்.

மதிப்புக் கூடும்: அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம்கூட அன்பும் அக்கறையும் காட்டும் குணம் இந்த ரசனையாளர்களுக்கு இருக்கும். அதனால் இவர்களிடம் அலுவலகத்தில் உடன் பணிபுரிவோரும், அக்கம்பக்க வீடுகளில் வசிப்பவர்களும் மதிப்புக் காட்டுவார்கள். மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணம் காட்டப்படும் மனிதர்களாக அவர்கள் இருப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தனிமை உணர்வும் ஏற்படாது.

வசதி கூடும்: எதையும் ரசனையுடன் அணுகும் ஒருவர், தான் செய்யும் வேலையை முழுமையாகச் செய்வார். தொழில் செய்தாலும் அதில் நேர்த்தி இருக்கும், வியாபாரம் செய்தாலும் அதில் தரமும் அர்ப்பணிப்பும் இருக்கும். அதனால் அவருக்கு இயல்பாகவே நிறைய வருமானம் வந்து குவியும். அவருக்கு அந்த ரசனையாலேயே செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.

நீண்ட ஆயுள் கைகூடும்: ரசனையுள்ள வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு மற்றவர்களைவிட ஆயுள் அதிகரிக்கும். இந்த ரசனையால் வாழ்க்கை மீது அவர்களுக்கு ஒரு பிடிப்பு



இருக்கும். முதுமையில் கூட அவர்களுக்கு வெறுமையும் விரகதியும் ஏற்படாது.

மனநலம் சீராகும்: அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை ரசனையாக வாழ்பவர்களுக்குத் தூக்கத்தில் எந்தப் பிரச்சனையும் இருப்பதில்லை. அவர்கள் தினமும் போதுமான நேரத்துக்கு ஆழ்ந்து உறங்குவார்கள். ரசனை காரணமாக அவர்களின் புலன் உணர்வுகள் கூர்மையாக இருக்கும் என்பதால், அவர்களுக்கு முதுமையில் ரூபகமறதிப் பிரச்சனையும் ஏற்படுவதில்லை. ஹார்மோன் சுரப்புகள் சீராக இருப்பதால், பதற்றம், மன அழுத்தம் என்று எதுவும் ஏற்படாமல் நல்ல மனநலத்துடன் அவர்கள் வாழ்கிறார்கள்.

உடல்நலம் காக்கப்படும்: ரசனையுள்ள வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு மோசமான நோய்களோ, நீண்டகால நோய்களோ தாக்கும் அபாயம் குறைவு. அவர்களிடம் ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் இருக்கும் என்பதால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் நன்றாக இருக்கும். இதயநலன் சீராக இருக்கும் என்பதால் அவர்களை ஆபத்தான நோய்கள் எதுவும் நெருங்குவதில்லை.



இரண்டு ரசனைகளில் எது வேண்டும்?

‘வாழ்க்கையின் உண்மையான அர்த்தம், அனுபவங்களை முழுமையாக ரசிப்பதுதான். புதிய அனுபவங்களைப் பயம் இல்லாமலும், உயர்ந்த அனுபவங்களை ஆர்வத்துடனும் ரசிக்க வேண்டும்’ என்று சொன்னார், அறிஞர் எலினார் ரூஸ்வெல்ட். படிப்பு, வேலை, தொழில், வியாபாரம் என்று எல்லாவற்றிலும் இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவருக்குச் சொந்த பிசினஸ் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்ற கனவு இளம் வயதிலிருந்து இருந்திருக்கலாம். அல்லது, வியாபாரம் செய்து வாழ்வில் முன்னுக்கு வர ஆசைப்படலாம். இல்லாவிட்டால், ஏதாவது ஒரு வேலைக்குப் போகலாம். எல்லாவற்றிலும் மனதை வாட்டும் சங்கடங்களும் இருக்கின்றன, வளமான எதிர்காலம் தரும் வாழ்வுகளும் இருக்கின்றன.

வேலையோ, தொழிலோ, வியாபாரமோ, எந்தச் சூழலிலும் இரண்டுவிதமான ரசனைகள் நமக்குள் எழலாம். ‘எனக்கு இது பிடிக்கவே இல்லை. எப்படியாவது இதிலிருந்து விடுபட வேண்டும்’ என்று நினைக்கலாம். அல்லது, ‘நான் சின்ன வயதிலிருந்து எதற்கு ஆசைப்பட்டேனோ, அது கிடைத்திருக்கிறது. இதைச் சிறப்பாகச் செய்து இன்னும் உயரத்துக்குப் போவேன்’ என்று நினைக்கலாம். இந்த நினைப்பு எப்போது எழுந்தாலும், அதை நாம் எப்படி எதிர்கொள்கிறோம் என்பதில்தான் நம் எதிர்காலம் இருக்கிறது. நல்ல ரசனைகளுடன் எதிர்கொள்வோம்.

ரசனையில் அச்சம் கூடாது!

நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நம் சமூகத்தில் கம்ப்யூட்டர் பயன்பாடு அவ்வளவாக இல்லை. இப்போது எல்லா அலுவலகங்களும் அது இல்லாமல் இயங்குவதில்லை. ‘எனக்கு கம்ப்யூட்டர் பற்றி எதுவுமே தெரியாது. எனக்கு அது பிடிக்கவும் இல்லை. நான் அதைப் பழகிக்கொள்ள மாட்டேன்’ என்று அச்சத்துடன் பின்வாங்கும் எவரும் வேலையில் முன்னேற முடியாது. கடந்த காலத்திலேயே வாழ்ந்து, அந்த வாழ்க்கை மட்டுமே இனிமையானது என்று நினைத்துக்கொண்டு இருப்பவர்கள் எவரும் எதிர்காலத்துக்குப் போக முடியாது. தினம் தினம் மாறிவரும் இந்தத் தொழில்நுட்ப யுகத்தில், அந்த மாற்றங்களைப் பழகிக்கொள்பவர்களுக்கே எதிர்காலம் இருக்கிறது.



ரசனையில் கிடைக்கும் உருவங்கள்!

வானத்தை அண்ணாந்து பார்த்தால் நமக்கு மேகங்கள் தெரியும். மழைக்காலத்தில் அவை கருமையாக மாறி வானம் இருண்டால் மழை பொழியும் என்பது மட்டும்தான் நமக்குத் தெரியும். குழந்தைகள் அப்படி இல்லை. அவர்கள் மேகத்தைப் பார்த்தால், தங்களுக்குத் தெரிந்த உருவங்களில் அதைக் கற்பனை செய்வார்கள். ‘குதிரை ஓடுகிற மாதிரி இருக்கு’ என ஒரு மேகத்தின் நகர்வை அவர்கள் வர்ணிப்பார்கள். ஒரு கூழாங்கல்லை எடுத்தாலும், அவர்களுக்கு அதில் வேறு ஏதோ ஓர் உருவம்தான் தெரியும். ரசனை மட்டுமே நம்மை இயந்திரங்களாக மாற்றாமல் உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கிறது. ரசனையைத் தொலைக்காமல் இருப்போம்.



ரசனையில் ஆரம்பிக்கும் ஒழுங்கு!

ரமேஷ் வீட்டில் எல்லோருமே தினமும் தூங்கி எழுந்ததும், போர்வையைக் கச்சிதமாகப் மடித்து வைத்துவிட்டு, கசங்கியிருக்கும் படுக்கை விரிப்பை இழுத்துச் சரிசெய்து நேர்த்தியாக்க வேண்டும். இதைச் செய்யவில்லை என்றால் அப்பா திட்டுவார். “திரும்பவும் ராத்திரி வந்து படுத்ததும் அது கசங்கத்தானே போகுது. அப்பறம் என்ன?” என்று அவன் கேட்டாலும் விடமாட்டார். “காலையில் இதை ஒழுங்கா செய்தால்தான், நாள் முழுக்க எல்லா வேலைகளையும் ஒழுங்கா செய்ய முடியும்” என்பார். அதன்பின் அவனுக்கு அது பழகிவிட்டது.

கல்லூரி முடித்ததும் ரமேஷ் தேர்வு எழுதி ராணுவத்தில் அதிகாரியாகச் சேர்ந்தான். ராணுவப் பயிற்சி மையத்தில் அவர்களுக்குக் கடுமையான பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன. முதல் நாளே அவர்கள் எழுந்து தயாரானதும், அவர்களின் உயர் அதிகாரி வந்து அவர்களின் அறைகளைப் பார்த்தார். யார் யாருடைய படுக்கைகள் கசங்கி இருந்ததோ, அவர்களுக்குத் தண்டனை தந்தார். பெரிய மைதானத்தை இரண்டு சுற்று ஓடி வர வேண்டும் என்பதுதான் தண்டனை. ரமேஷ் உட்படச் சிலர் மட்டுமே இதிலிருந்து தப்பினார்கள்.

“இது சின்ன விஷயத்தானே! இதற்குப் போய் இவ்வளவு தண்டனையா?” என்று பயிற்சி பெறும் இளைஞர்களில் ஒருவன் கேட்டான். “போர்க்களத்தில் நூற்றுக்கணக்கான வீரர்களை நீ வழிநடத்திச் செல்ல வேண்டும். அவர்களின் பாதுகாப்பே உன் கையில் கொடுக்கப்படும். இந்தச் சின்ன விஷயத்தையே சரியாகச் செய்யாத உன் மீது அவ்வளவு பெரிய விஷயத்தில் எப்படி நம்பிக்கை வரும்?” என்று கேட்டார் அதிகாரி. ரமேஷ் தன் அப்பாவை நினைத்துக்கொண்டான்.

சின்னச்சின்ன விஷயங்களை ரசனையாகச் செய்தால்தான் பெரிய சாதனைகள் கைகூடும்.



குழந்தையின் ரசனையுடன் பாருங்கள்!

குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்கள் ஏராளமான வண்ணங்களில் பெரிய பெரிய படங்களுடன் அச்சிடப்பட்டிருக்கும். குழந்தைகள் விளையாடும் பொம்மைகளும் கண்ணைக் கவரும் நிறங்களின் கலவையாக இருக்கும். புத்தகத்தில் இருக்கும் ஒரு பூவை நீங்கள் வெறுமனே ‘பூ’ என்பீர்கள். ஆனால், ‘பச்சை கலர்ல நிறைய இலைகள் இருக்கும், நடுவுல சிவப்பு நிறத்துல பெரிசா பூத்திருக்கும், அதுல மஞ்சள் கலர்ல ஒரு தேனீ உக்காந்திருக்கும்’ என்று பூவை அவர்கள் வர்ணிப்பார்கள். ஒரு பொம்மையை நீங்கள் வெறுமனே ‘கார் பொம்மை’ என்பீர்கள். ‘என் பச்சை கலர் கார் பொம்மைக்கு நாலு கறுப்பு டயர் இருக்கும். அதுல சிவப்பு கலர்ல பளிச்சுனு லைட் எரியும்’ என்பார்கள் அவர்கள்.

குழந்தையின் இந்த ரசனையைத் தொலைக்காமல் வளர்ப்பவர்களுக்கு வயதாவதே இல்லை. ‘சுந்தரம் சார் வீடு எங்கே இருக்கு?’ என்று யாராவது கேட்டால், ‘நேரே போனா இடது பக்கம் இருக்கற அந்த 13ம் நம்பர் வீடு’ என்று மட்டும் அவர்கள் வழி சொல்ல மாட்டார்கள். ‘இளமஞ்சள் கலர்ல பெயின்ட் அடிச்சிருக்க அந்த 13-ம் நம்பர் வீடுதான். வாசல்லகூட ஒரு முருங்கை மரம் இருக்கும் பாருங்க’ என்று ரசனையாக வழி சொல்வார்கள்.



நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் மனிதர்களே நம் மனநிலையைத் தீர்மானிக்கிறார்கள். உறவுகள், நண்பர்கள், அலுவலக ஊழியர்கள், அக்கம்பக்க வீட்டினர் என்று எல்லோரிடமும் நாம் எப்படிப்பட்ட ரசனையுடன் உறவு வைத்திருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நமக்கு மனநிம்மதி கிடைக்கும். அதற்குச் சில வழிகள்:

- நம்மை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோமோ, அதேபோல மற்றவர்களை நாம் நடத்த வேண்டும். நாம் அன்பாகவும் உதவிகரமாகவும் இருந்தால், நம்மிடம் மற்றவர்களும் அப்படி இருப்பார்கள். எதைக் கொடுக்கிறோமோ, அதையே பெறுவோம்.
- யாருடன் உரையாடினாலும், அக்கறையாகப் பேசுங்கள்; அவர்கள் சொல்வதையும் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். மனதை எங்கோ வைத்துக்கொண்டு அலட்சியமாக இருக்காதீர்கள். கண்களைப் பார்த்துப் பேசி, அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு

திறந்து பாராட்டுவது என்று சின்னச்சின்ன அன்புப் பரிசுகளை எப்போதும் கொடுங்கள். அது அவர்களின் மனதையும் இனிமையாக்கும்; உங்களின் வாழ்வையும் அழகாக்கும்.

- பிள்ளைகள் எல்லாத் தேர்விலும் 100 மார்க் எடுக்க முடியாது. வீட்டை எல்லா நேரமும் ஒழுங்காக வைத்திருக்க முடியாது. சந்திப்புக்கு ஒருவர் எல்லாச் சூழலிலும் சரியான நேரத்துக்கு வர முடியாது. எனவே, எல்லாவற்றிலும் கச்சிதம் தேடக்கூடாது. அப்படித் தேடும் மனிதர்களே மன நிம்மதியை இழக்கிறார்கள்.
- ஒரு தேர்ந்த இதய நிபுணர்கூட நூறில் ஒரு அறுவை சிகிச்சையில் தோல்வி அடையக்கூடும். திறமையான ஓர் ஆட்டர் கூட, எளிமையான கணக்கில் தவறு செய்யலாம். இதுதான் மனித இயல்பு. அடுத்தவர் தவறுகளை மறந்து, மன்னித்துவிடுங்கள். உங்கள் தவறுகளையும் அவர்கள் மறப்பார்கள்.

உறவுகளை
மேம்படுத்தும்
உன்னத
ரசனைகள்!

உரையாடுங்கள்.

- உங்களை நம்பி யாரோ ஒருவர் ரகசியங்களைச் சொல்லும்போது, தங்கள் அந்தரங்கப் பிரச்சனைகளைச் சொல்லும் போது, அந்த நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றுங்கள். அவர்களுக்குத் தீர்வு சொல்பவராக இருங்கள், அவர்களைப் பற்றி வம்பு பேசுபவராக இருக்காதீர்கள்.
- தயக்கமோ, குழப்பமோ இல்லாமல் தெளிவாகப் பேசுங்கள். 'இவர் என்ன நினைப்பாரோ', 'இதைக் கேட்டால் இவர்கள் செய்வார்களா' என்ற மனத்தடை இல்லாமல் உறுதியாக உங்கள் கருத்துகளை வெளிப்படுத்துங்கள். சுற்று வளைத்துப் பேசாதீர்கள். வெளிப்படையாகப் பேசும் நபர்களை எல்லோருக்குமே பிடிக்கும்.
- யாராவது உதவி செய்தால் உடனடியாக நன்றி சொல்வது, ஒரு நல்ல செயலைச் செய்பவரை மனம்

- யாரோ ஒருவருடன் உங்களுக்குப் பிரச்சனை ஏற்படும்போது இருவரும் எதிரெதிரே நின்று வாக்குவாதம் செய்யலாம்; அல்லது இருவருமாக இணைந்து தீர்வு தேடலாம். வாக்குவாதம் முரண்பாட்டை வளர்க்கும்; இணைவது அன்பை உறுதி செய்யும். எதைத் தேர்வு செய்வது என்பது உங்கள் சாய்ஸ்.
- ஏதோ ஒரு காரணத்துக்காக அடுத்தவர்களைக் குறை சொல்லும் சூழல் ஏற்படலாம். அவர்கள் செய்த செயல் மோசமானதாக இருக்கக்கூடும். அப்போதும், 'நந்தச் சூழலில் இதை அவர் செய்தார்' என்று அவரது கோணத்தில் நின்று யோசித்துப் பாருங்கள். இப்படி அடுத்தவர் கோணத்தில் நின்று யோசிப்பவரே நேசிக்கப்படுகிறார்.
- எப்போதும் புதிதாக ஏதாவது ஒன்றைக் கற்றுக்கொண்டே இருங்கள். புதிய மனிதர்களுடன் எளிதில் அறிமுகமாகி நெருக்கம் பெறுவதற்கு இந்தப் பண்பு உதவும்.





LITTLE STARS®

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA • PANCHAKACHAM



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Shop Online at www.ramrajcotton.in

UNIBRO[®]

Everyday Living

From the house of





SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEARS

BY



SOFT.
Stylish.
STRONG.

Experience the feather-light touch of Kokhila innerwear, crafted with premium cotton for unmatched comfort every day. Designed to move with you, it's the perfect blend of elegance and style.



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Available at company showroom &
All leading Textile Shop Shop online at



**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: Venmaili

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
ஏப்ரல் 2025

23

“நான்தான் கொடுத்தேன்!”

எளிமையான தன் குடிலில் தியானத்தில் இருந்தார் குரு ஒருவர். அப்போது திருடன் ஒருவன் கத்தியைக் காட்டியபடி உள்ளே நுழைந்தான். “எனக்குப் பணம் கொடு. இல்லாவிட்டால் உன்னைக் கொன்றுவிடுவேன்” என்று குருவை மிரட்டினான். “நான் தியானத்தில் இருக்கிறேன். என்னைத் தொந்தரவு செய்யாதே, நீயே தேடி இருப்பதை எடுத்துக்கொண்டு போ!” என்றார் குரு.

அவரை விநோதமாகப் பார்த்தபடி பக்கத்து டேபிளில் இருந்த பணம் மற்றும் பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டான் அவன். “எல்லாவற்றையும் எடுத்துப் போகாதே! நாளைக்குச் சாப்பிட எனக்குக் கொஞ்சம் பணம் வைத்து விட்டுப் போ!” என்றார் குரு. அவன் கொஞ்சம் பணம் வைத்துவிட்டு வாசலுக்குப் போனான். “என்னிடமிருந்து இவ்வளவு எடுத்துப் போகிறாய். எனக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டுப் போ” என்றார் குரு. அவனும் நன்றி சொல்லிவிட்டுப் போனான்.

கொஞ்ச நேரத்தில் அவனைப் பிடித்துக்கொண்டு போலீசார் வந்தனர். “உங்கள் வீட்டில் திருடாய் இவனைக் கைது செய்திருக்கிறோம்” என்றனர். “அவன் எதையும் திருடவில்லை. நான்தான் கொடுத்தேன். எனக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டுத்தான் அவன் போனான்” என்றார் குரு. திருடன் அந்த நிமிடமே அவர் பாதங்களைப் பணிந்து சீடனாக மாறினான். தன் ரசனையான அணுகுமுறையால் அவனைத் திருத்தினார் அவர்.

“ஏன் இங்கே இருக்கிறோம்?”

எட்டு வயது மகனைப் பெரும்பாலான நேரங்களில் பணிப்பெண்ணின் பொறுப்பில் விட்டுவிட்டு, வேலைக்குச் செல்லும் தம்பதி ஒருவர் இருந்தனர். வேலை நெருக்கடியில் குழந்தையைக் கவனிக்க மறக்கிறோம் என்ற குற்ற உணர்வு அவர்களை உறுத்திக்கொண்டே இருந்தது.

ஒருநாள் அப்பாவுக்கு எதிர்பாராதவிதமாக விடுப்புக் கிடைக்க, மகனை வெளியில் கூட்டிப் போனார். நகரத்தைத் தாண்டி ஒரு குக்கிராமத்துக்குச் சென்றது கார். பசுமையான வயல்வெளிகள் சூழ்ந்த பிரதேசத்தில் ஒரு குளக்கரையில் போய் உட்கார்ந்தார்கள் அப்பாவும் மகனும்.

“அப்பா, நாம் ஏன் இங்கே இருக்கிறோம்?” என்று கேட்டான் பையன். அப்பா அவனுக்கு இயற்கையின் மகத்துவத்தை விளக்க முற்பட்டார். “சுத்தமான காற்று, பறவைகளோட இனிமையான சங்கீதம், பிரமாண்ட மரங்கள், பூத்துக்குலுங்கற செடிகள்... இப்படி மனசைக் குதூகலமாக்கற இடம் இது. இயற்கை நிகழ்த்திய அற்புதங்களை இப்படிப்பட்ட கிராமங்கள்ல பார்க்கலாம். இதையெல்லாம் பார்த்தா மனசு உற்சாகமாகிடும்.”

“நான் கேட்டது அது இல்லைப்பா! இன்னைக்கு மதியம் சீக்கிரம் வந்துடறேன், கோயிலுக்குப் போலாம்னு அம்மா நேத்தே சொன்னாங்க. நாம் சாயந்திரம் வரைக்கும் இங்கேயே இருக்கமே... அதைத்தான் கேட்டேன்” என்றான் மகன்.

குழந்தையின் நினைப்பில் மனைவியை மறந்தது அப்போதுதான் அவருக்கு உறைத்தது. பொருத்தமில்லாத பதில்கள் நன்றாக இருந்தாலும் ரசிக்கப்படுவதில்லை.



அதற்கு இது சரிதான்!

தெருவோரத்தில் யாசகம் செய்துவந்த ஒருவனுக்கு ஒரு நாள் இரண்டு சப்பாத்திகள் கிடைத்தன. தொட்டுக்கொள்ள எதுவும் இல்லை. பக்கத்து ஹோட்டல் ஒன்றின் வாசலில் கவையான சிக்கன் மசாலா சமைப்பதைப் பார்த்தபடி, அதன் வாசனையை அனுபவித்துக்கொண்டு அவன் சப்பாத்தியைச் சாப்பிட்டான்.

ஹோட்டல் உரிமையாளர் அவனைப் பார்த்து, “என்ன செய்கிறாய்?” என்று கேட்டார். “உங்கள் ஹோட்டலில் சமைக்கும் மசாலாவைத் தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுவதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு இந்தச் சப்பாத்தியைச் சாப்பிடுகிறேன்” என்றான் பிச்சைக்காரன். “அதற்கு நீ பணம் கொடுக்க வேண்டும்” என்றார் ஹோட்டல்காரர். “நான் கற்பனை மட்டும் தான் செய்தேன், எதையும் சாப்பிடவில்லை. ஏன் பணம் தர வேண்டும்?” என்று மறுத்தான் பிச்சைக்காரன்.

அவனை உள்ளூர் பஞ்சாயத்துக்கு இழுத்துப் போனார் ஹோட்டல்காரர். ஊர்த்தலைவர் பிரச்சனையைக் கேட்டுவிட்டு, “உனக்கு நான் பணம் தருகிறேன்” என்று சொல்லி, பாக்கெட்டிலிருந்து சில நூறு ரூபாய் நோட்டுகளை எடுத்து எண்ணிப் பார்த்தார். பிறகு பாக்கெட்டில் வைத்துவிட்டு, “நீங்கள் போகலாம்” என்றார். “நீங்கள் பணமே தரவில்லையே?” என்றார் ஹோட்டல்காரர். “மசாலாவைப் பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிட்டதற்கு, பணத்தை நீ பார்க்கும்விதமாகக் காட்டிவிட்டேன். அவ்வளவுதான்” என்றார் ஊர்த்தலைவர். ரசனையான தீர்ப்புக்கு ஊரே கைத்தட்டியது.



எதிர்பாராத பலன்!

“கடமையைச் செய், பலனை எதிர்பாராதே என்று சொல்கிறார்களே! நான் நல்ல முறையில் தொழில் செய்கிறேன். அதன் பலனாக லாபத்தை எதிர்பார்ப்பது தவறா?” என்று ஒரு துறவியிடம் கேட்டார் தொழிலதிபர். “இதற்கு நான் பெரிய விளக்கம் தர வேண்டும். நீங்கள் போய் சாப்பிட்டுவிட்டு வாருங்கள், சொல்கிறேன்” என்று அனுப்பினார் துறவி.

நல்ல பசியுடன் இருந்த தொழிலதிபர், மடாலயத்தில் சாப்பிட்டார். சாப்பாடு மிகவும் கவையாக இருந்ததால் ரசித்துச் சாப்பிட்டார். பிறகு துறவியிடம் வந்தார். “சாப்பாடு எப்படி இருந்தது?” என்று துறவி கேட்டார். “ரொம்பப் பிரமாதம். இவ்வளவு ருசியாக நான் எங்கேயும் சாப்பிட்டதில்லை, இங்கே சமைத்த சமையல்காரரை என் வீட்டுக்கு வேலைக்குக் கூட்டிப் போக விரும்புகிறேன். நல்ல சம்பளம் கொடுப்பேன், நீங்கள் அனுப்புவிர்களா?” என்று கேட்டார் தொழிலதிபர்.

“ரசனையாகச் சமைக்க வேண்டியது ஒரு சமையல்காரரின் கடமை. அதை அவர் செய்தார். இப்போது அவருக்கு ஒரு பணக்காரர் வீட்டில் வேலை கிடைத்துவிட்டது. கடமையை ரசித்துச் செய்வவருக்கு அதற்கான பலன் கண்டிப்பாகத் தேடிவரும்” என்றார் துறவி. தொழிலதிபர் கேட்ட கேள்விக்கான பதில் கிடைத்தது.





ரசனை மாற்றம் ஏன்?

ஒரு விவசாயி நிலத்தில் எள் விதைத்துவிட்டு, மழை வந்து தன் பயிரைக் காக்குமா என்று எதிர்பார்ப்புடன் காத்திருக்கிறார். மழை பெய்தால் அவர் மகிழ்ச்சி அடைவார். இன்னொரு விவசாயி இரண்டு நாட்களில் நெல் விளைச்சலை அறுவடை செய்ய வேண்டும். மழை வந்தால் பயிர் தண்ணீரில் மூழ்கி முளைத்து வீணாகிவிடும். அவர் வானத்தைச் சிப்பார்.

ஒரு சிறுவன் வீட்டில் அமைதியாக அமர்ந்தபடி வெளியில் வேடிக்கை பார்க்கிறான். மழை பெய்கிறது, அவன் ரசிக்கிறான். இன்னொரு சிறுவனின் வீட்டுக்கூரை பிடிந்திருக்கிறது. மழை பெய்தால் வீட்டுக்குள் தண்ணீர் வரும். ஒழுகும் இடங்களில் பாத்திரங்களை வைத்துச் சமாளிக்க வேண்டும். அந்தச் சிறுவன் மழையைத் திட்டுவான்.

ஒருவர் வேலைக்குப் போய்விட்டு வீட்டுக்கு வந்திருக்கிறார். திடீரென மழை பெய்கிறது. அவர் மழையை ரசிப்பார். சூடாக பஜ்ஜி சாப்பிட்டு விட்டு காபி குடித்தபடி மழையை வேடிக்கை பார்க்க ஆசைப்படுவார். கவிஞர் என்றால், மழையைப் பற்றிக் கவிதை எழுதவும் தோன்றும். அதே அவர் வீட்டுக்கு வரும் வழியில் மழை பெய்து நனைந்து, வாகனத்தை நிறுத்திவிட்டு எங்காவது ஓரமாக நின்றிருந்தால், எரிச்சலுடன் மழையைத் திட்டுவார்.

ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நிறைய பார்வைகள் உள்ளன. எந்த விஷயத்திலும் வெவ்வேறு ரசனைகள் வெளிப்படும்.

ஒவ்வொருவர் ரசனையும் கூட மாறும். பொதுவாக ரசனை என்பது மூன்று காரணங்களுக்காக வேறுபடும். வயது, சிந்தனை, வாழ்க்கைச் சூழல் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறும்.

மனிதனுக்கே உரிய தனித்துவமான விஷயங்களில் ரசனையும் ஒன்று. ஒவ்வொரு பொருளையும் ருசிப்பதைப் போலவே, மனிதனுக்கு மனிதன் ரசனையும் வேறுபடும். “என்ன இது, இப்படி கண்ணைக் கூசவைக்கிற கலர் டிரஸ் போட்டிருக்கே! உனக்குக் கொஞ்சமாவது ரசனை இருக்கா?” என்று சிலரை நாம் கேட்டிருப்போம். நமக்குப் பிடிக்காத அந்த நிறம், அவருக்கு ரொம்பப் பிடித்ததாக இருக்கலாம். உடலை ஓட்டும்படி இறுக்கமாக உடை அணிவது நமக்குப் பிடித்திருக்கலாம். சிலருக்கு தளர்வாக உடை அணியப் பிடிக்கும். எல்லாமே ரசனை மாற்றங்கள்தான்.

மனிதன் கண்டுபிடித்த அத்தனை பொருள்களும் மிக அற்புதமானவை. ரசனையே இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளுக்குக் காரணம். ஆதிமனிதர்கள் நாகரிகம் அடைந்ததற்குக் காரணமும் ரசனையே! பண்டைய நாகரிகங்களின் தடம் தேடி அகழாய்வு செய்யப்படும் இடங்களில் எல்லாம் கிடைப்பவை, விதவிதமான ஆபரணங்கள், குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள் போன்றவைதான்! ஆடை மற்றும் ஆபரணங்கள் மூலம் தங்களை அழகுபடுத்திக்கொள்ள

மானுடச் சமூகம் ஆசைப்பட்டதற்குக் காரணமே ரசனைதான். இசை, சினிமா, கலாசாரம், ஓவியம் என நாம் ரசிப்பதற்கு கோடிக்கணக்கான விஷயங்கள் நம் கண் முன்னே கொட்டிக் கிடக்கின்றன. வானுயர்ந்த கோபுரங்களுடன் பிரமாண்டமாகக் காட்சி தரும் ஆலயங்கள் பலவும் நம் முன்னோர்களின் பக்தியையும் ரசனையையும் வெளிப்படுத்துகின்றன.

ரசனை என்பது நம் மனதுக்குள் தான் இருக்கிறது. ரசனையையும் அது சார்ந்த தேடலையும் வளர்த்துக்கொண்டால் வாழ்வு ருசிக்கும். அந்தி வானம், மேக ஓவியங்கள், எறும்புகளின் அணிவகுப்பு, மல்லிகையின் மணம், மசால் தோசையில் கரையும் வெண்ணெய், கையை உயர்த்தி டீக்கடைக்காரர் டீயை ஆற்றும் லாவகம் போன்ற ஒவ்வொன்றையும் ரசிக்க முடிந்தால் நீங்கள் வாழ்க்கையை ரசனையுடன் வாழ்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

ஒவ்வொருவர் ரசனையும் மாறுபட்டாலும், சில விஷயங்களை எல்லோரும் ரசிப்பார்கள். கோயில் திருவிழாவில் அழகாக அலங்கரிக்கப்பட்டு அசைந்தாடி வரும் தேரை ரசிக்காதவர் யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். பொக்கை வாயைத் திறந்தபடிச் சிரித்துக்கொண்டிருக்கும் குழந்தையை ரசிக்காமல் யாராலும் இருக்க முடியாது. பேருந்தின் ஜன்னலோரம் அமர்ந்து நம்மை வருடும் தென்றலை அனுபவித்தபடி வெளியில் வேடிக்கை பார்ப்பது எல்லோருக்கும் பிடிக்கும். அதிகாலையிலோ, பின்னிரவிலோ ஒலிக்கும் பாடலை ரசிக்காதவர்கள் குறைவு.

வாழ்வின் சமநிலைக்குத் தேவை ரசனை. அந்த ரசனை ஒருவருக்குள் எப்படி ஏற்படுகிறது?

● நாம் வளரும் சூழல், நமது குடும்பம், உறவுகள், நண்பர்கள், சமூகம் என எல்லாமே நமக்குள் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. நாம் பின்பற்றும் பாரம்பரியம், மரபுகள், சடங்குகள் என இளம் வயதிலிருந்து கிடைக்கும் அனுபவங்கள் நம் ரசனைகளை உருவாக்குகின்றன.

● சிறுவயதில் பாட்டி, தாத்தா கூறிய கதைகளும், நம் கண்முன்னே காட்சிப்படுத்தப்பட்ட கற்பனைகளும் மனதில் ஆழப் பதிந்து போயிருக்கும். இவையும் நம் ரசனைக்குக் காரணங்கள் ஆகின்றன.

● நமக்கு ரோல் மாடல் என்று யாராவது இருப்பார்கள். அது நல்ல விஷயமோ, தவறான விஷயமோ, அவர் என்னென்ன செய்கிறாரோ அதை அப்படியே நாமும் பின்பற்றுவோம். நண்பர்களைப் பார்த்தும் செய்வோம். அப்படியும் ரசனைகள் செதுக்கப்படுகின்றன.

● சில விஷயங்கள் நமக்கு உணர்வுரீதியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதுவும் ரசனைக்குக் காரணமாகும். பசி நேரத்தில் சாப்பிட்ட உணவு, மார்க் குறைவாக எடுத்த நேரத்தில் கிடைத்த ஆறுதல் வார்த்தைகள், தொழில் நெருக்கடியின்போது கும்பிட்ட கோயில்... இப்படி ரசிக்க ஆரம்பிப்போம்.

● தனிப்பட்ட அனுபவங்களும் நம் ரசனையை முடிவு செய்யும். 'இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே' என்று குழந்தையாக இருக்கும்போது முதல் சில விஷயங்களை அனுபவித்தும், பலவற்றைப் புறக்கணித்தும் வளர்ந்திருப்போம். அது ரசனையாக நாளடைவில் மாறும்.

வாழ்க்கையை நேசித்து, ரசித்து, மகிழ்ந்து வாழ்வோம். எதையும் ரசனையோடு செய்து பழகுவோம். வாழ்க்கைப் பயணம் இன்னும் அழகாகும். ●

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.)



வெண்மை
ஏப்ரல் 2025

27



ஏமாற்றுங்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்!

முதல் நாள் கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ளும் ஒருவர், சர்வதேச கார் ரேஸ் வீரர் போல ஓட்ட முடிவதில்லை. கிரிக்கெட் பயிற்சியில் முதல் பந்தை எதிர்கொள்ளும் ஒரு வீரர், அதை சிக்ஸர் அடிப்பதில்லை. முதல் நாள் வேலைக்குப் போகும் ஒருவர், அன்றே கச்சிதமாகத் தன் வேலையைச் செய்வதில்லை. ஏமாற்றுங்களைக் கடந்து முன்னேறிதான் எதிலும் திறமை கைவசமாகிறது. எனவே, தோல்விகளையும் நிராகரிப்புகளையும் ரசித்து ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இந்த ஏமாற்றுங்கள் தரும் பாடங்கள்தான் வாழ்க்கை முழுக்க வழிகாட்டும்.



ரசனையான ஆலோசனை!

“எனக்குத் தோழிகள் அவசியம் தேவையா?” என்று ஓர் இளம்பெண் தன் பாட்டியிடம் கேட்டாள். “ஆமாம்! வாழ்க்கை கடினமானது. நமக்கு எந்த விருப்பு வெறுப்பும் இல்லாமல் அறிவுரை சொல்லவும், பிரச்சனைகளின்போது மனம்விட்டுப் பேசவும் தோழிகள் தேவை. நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அவர்களுடன்தான் பேசிச் சிரிக்கிறோம், துன்பங்களின்போது அவர்களின் தோள் சாய்ந்து ஆறுதல் தேடுகிறோம்” என்றார் பாட்டி.

தேநீர் ரசனை!

சீனாவில் முதலில் கண்டறியப்பட்டது தேநீர். 5 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சீனப் பேரரசர் ஷென் னுங் என்பவர் ஒரு மரத்தடியில் அமர்ந்திருந்தார். அவர் குடிப்பதற்காக ஒரு பணியாளர் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்தான். அதில் தற்செயலாகச் சில இலைகள் காற்றில் அடித்து வரப்பட்டு விழுந்தன. அந்த நீரைக் குடித்த பேரரசர் புத்துணர்வு பெற்றார். அது தேநீர். அதன்பின் தேநீர் அருந்தும் வழக்கம் சீனாவிலிருந்துதான் உலகம் முழுவதும் பரவியது.

அதன் மருத்துவக் குணங்கள் ஒருபுறமிருக்க, தினசரி வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சிக்காகவும் புத்துணர்ச்சி பெறவும் தேநீரைப் பலரும் அருந்தினர். தேநீர் கொதிக்க வைக்கவும், குடிக்கவும் கலைநுட்பங்கள் நிறைந்த பீங்கான் கோப்பைகள், வடிகட்டிகள், கோப்பைகள் ரசனையோடு உருவாக்கப்பட்டன. இன்று தண்ணீருக்கு அடுத்தபடியாக உலகில் அதிகம் அருந்தப்படும் பானம் தேநீர். உலகில் அதிகம் இருப்பவை டீக்கடைகளாகத்தான் இருக்கும். டியூடன் உரையாடுவது உலகில் பலரது வழக்கம். ரசனையாக டீயைக் கொடுக்கும் கடைகளில் கூட்டம் அலைமோதும்.



பிடிக்கும்... பிடிக்காது!

சிலருக்கு அடுத்தவர்களைக் கிண்டல் செய்து பொழுதுபோக்குவது பிடிக்கும், தங்களை யாராவது கிண்டல் செய்தால் தாங்க மாட்டார்கள். அடுத்தவர்கள் தடுமாறி விழுந்தால் சிரிப்பார்கள், தாங்கள் தடுமாறும்போது அடுத்தவர்கள் சிரிப்பதை விரும்ப மாட்டார்கள். தங்களுக்கு ஏதேனும் இலவசமாகக் கிடைப்பது பிடிக்கும், அடுத்தவர்களுக்கு எதையும் கொடுக்க விரும்ப மாட்டார்கள். யாரேனும் எதையாவது தொலைத்தால் கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள், தங்கள் பொருள் ஏதேனும் காணாமல் போனால் பதறிவிடுவார்கள்.

ஹாலிவுட் நடிகர் தொடங்கி கிரிக்கெட் வீரர் வரை பலரையும் பற்றி வம்பு பேசுவார்கள், ஆனால் தங்களைப் பற்றி முதுகுக்குப் பின்னால் யாராவது பேசினால் கோபப்படுவார்கள். ருசிக்கு மயங்கி எதை எதையோ சாப்பிடுவார்கள், ஆனால் உடல் எடை கூடினால் பதறுவார்கள். உலகமே மாற வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள், ஆனால் தங்களிடம் சின்ன மாற்றங்களைக்கூடச் செய்ய மாட்டார்கள்.

இந்தப் 'பிடிக்கும்... பிடிக்காது' பட்டியல் மாற வேண்டும்!

“ஆனால், எதிரிகளைவிடப் போலியான நண்பர்கள்தான் ஆபத்தானவர்கள் என்கிறார்களே?” எனப் பேத்தி மீண்டும் கேட்டாள். “ஆமாம், எதிரிகளை நமக்கு எதிரி என அடையாளம் தெரியும். விலகி இருக்கலாம். போலியான நண்பர்கள் அப்படி இல்லை. பக்கத்தில் இருந்தே நமது ரகசியங்கள், பலவீனங்கள் என்று எல்லாவற்றையும் அறிந்துகொண்டு நமக்குத் துரோகம் செய்வார்கள்” என்றார் பாட்டி.

“போலியான நண்பர்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி?” எனப் பேத்தி சந்தேகம் கேட்க, “சிறிய தோட்டம், பெரிய காடு... இந்த இரண்டு இடங்களில் எங்கே பாம்பு கடிக்கும் ஆபத்து அதிகம்?” என எதிர்க்கேள்வி கேட்டார் பாட்டி. “பெரிய காட்டில்தான்” என்றாள் பேத்தி. “தோழிகள் என்ற பெயரில் பெரிய கூட்டம் வேண்டாம். எண்ணிக்கையைவிட நெருக்கமே முக்கியம். மனம்விட்டுப் பழகும் சிலர் மட்டுமே இருந்தால்கூடப் போதுமானது” என்று ரசனையான ஆலோசனை சொன்னார் பாட்டி.



ரசனையாகத் தீர்வு கண்டவர்!

மூன்று வயதுக் குழந்தை ஒருநாள் வீட்டுக்குள் விளையாடும்போது வாசல் கதவை உள்புறமாகத் தாழிட்டுக் கொண்டது. வீட்டுக்குள் அப்போது யாருமில்லை. தாழ்ப்பாளைப் போடத் தெரிந்த குழந்தையால், அதைத் திறக்கத் தெரியவில்லை. வாசலில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த மூத்த மகனுடன் இருந்த அம்மா பதறிப் போய்விட்டார். தடிமனான கம்பிகள் பதித்திருந்த கதவு வழியே குழந்தையுடன் பேசி, கதவைத் திறப்பதற்குச் சொல்லிக் கொடுத்தார். குழந்தைக்கு திறக்கத் தெரியவில்லை. அம்மா போட்ட சத்தத்தில் பலரும் வாசலில் கூடிவிட, குழந்தை அழ ஆரம்பித்தது.

கம்பிகளுக்கு இடையே இருக்கும் இடைவெளியில் ஏதாவது இரும்புக் குழாயை நுழைத்து திறக்கலாம் என்று சிலர் யோசனை சொன்னார்கள். கதவை உடைக்கலாம் என்றார்கள் இன்னும் சிலர். பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணி இந்தக் கனோபரத்தைப் பார்த்துவிட்டு, எல்லோரையும் அமைதியாக விலகிப் போகச் சொன்னார். “பட்டுக்குட்டி, ஆண்டி உனக்கு சாக்லேட் கொண்டு வந்திருக்கேன் பாரு! வந்து எடுத்துக்கோ” என்று தன் கையில் இருந்த பெரிய சாக்லேட்டைக் காட்டினார். பிறகு தாழ்ப்பாளைத் தன் கைகளால் காட்டி, “அதை மேலே இழுத்து இந்தப் பக்கம் தள்ளு” என்றார். குழந்தை சில நொடிகளில் கதவைத் திறந்து வெளியே ஓடிவந்து சாக்லேட்டை எடுத்தது. ரசனையாகத் தீர்வு கண்ட அந்தப் பெண்மணியை எல்லோரும் பாராட்டினர்.

உயர் ரகப் பசு மாடுகள் இரண்டை ஒரு மன்னருக்கு விற்பதற்காக எடுத்து வந்தார் வியாபாரி ஒருவர். இரண்டுமே ஒரே மாதிரித் தோற்றத்தில் இருந்தன. “இரண்டும் ஒரே அளவு பால் கறக்கும். இதில் ஒரு பசுவுக்கு இன்னொரு பசு அம்மா. எது அம்மா, எது குட்டி என்று என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை” என்றார் வியாபாரி.

மன்னரும் அவற்றை உற்றுப் பார்த்தார். தோற்றத்தை வைத்து முதுமையை அறிய முடியவில்லை. அரண்மனை கால்நடை வைத்தியரை அழைத்தார், பண்ணையில் இருக்கும் அனுபவசாலிப் பணியாளர்களை அழைத்தார். யாராலும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. கடைசியாக தன் அமைச்சரை அழைத்துக் கேட்டார். நாட்டிலேயே புத்திசாலியானவர் என்று கருதப்படும் அவருக்கும் தெரியவில்லை. “நாளை சொல்கிறேன் மன்னா” என்று நேரம் வாங்கிக்கொண்டு வீட்டுக்கு வந்தார். மனைவியிடம் பிரச்சனையைச் சொன்னார். “நாளை நான் அரண்மனைக்கு வந்து கண்டுபிடிக்கிறேன்” என்றார் அவர் மனைவி.

மறுநாள் அரண்மனைக்கு வந்த அமைச்சரின் மனைவி, இரண்டு பசுக்களுக்கும் சரியான அளவில் தீவனத்தை வைத்தார். அவை தின்று முடித்தபிறகு ஒரு பசுவைக் காட்டி, “இதுதான் தாய்பசு” என்றார். “எப்படிச் சொல்கிறாய்?” என்று கேட்டார் மன்னர். “இரண்டுக்கும் சமமாக தீவனம் வைத்தேன். அந்தப்பசு சீக்கிரம் தின்றுவிட்டு, இதன்

தீவனத்தையும் எட்டித் தின்றது. அதற்காக இது விட்டுக் கொடுத்தது. தாய் மட்டுமே தன் குழந்தைகளுக்காகப் பசியைப் பொறுத்துக்கொண்டு விட்டுக் கொடுப்பாள். அதை வைத்தே இது தாய் என்கிறேன்” என்றார் அமைச்சரின் மனைவி.

நல்ல ரசனை இப்படிச் சிலருக்கு வாய்க்கிறது. பலர் ரசனைக் குறைபாட்டில் தவிக்கிறார்கள். ஏன் இந்த வித்தியாசம்? சிலர் சூழலை வைத்து ரசனைகளைத் தீர்மானிக்கிறார்கள். “நட்சத்திர ஹோட்டலின் உணவு தரமாக இருக்கும்” என்பது அவர்களின் எண்ணம். ஆனால், சாலையோர உணவகம் வைத்துப் பிழைப்பை நடத்தும் எளிய வயதான பாட்டியின் கைப்பக்குவமும் ருசியும் அதில் கிடைக்கும் திருப்தியும் பல நேரங்களில் நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் கூடக் கிடைப்பதில்லை. பிக்கானோ, டாவினஸி எனப் புகழ்பெற்ற ஓவியர்களின் கைவண்ணங்களை மட்டுமே ரசிப்பார்கள் சிலர். ஆனால், யாசகம் கேட்பதற்காக எளிய மனிதர் சாலையில் வரையும் ஓவியம் நெஞ்சைத் தொடுவதாக இருக்கும்.

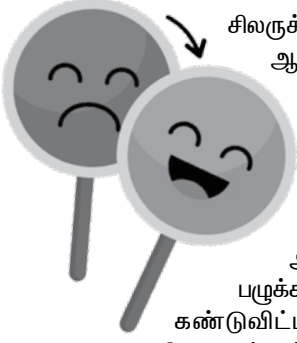
வாழ்வின் பல்வேறு அம்சங்களில் இருக்கும் அழகை அடையாளம் கண்டு போற்றும் குணமே ரசனை. இந்த ரசனை அவ்வப்போது மாறும். சாதாரண வெங்காயத்தில்கூட இந்த வித்தியாசத்தைப் பார்க்க முடியும். சிலருக்குச் சின்ன வெங்காயத்தைப் பச்சையாகக் கடித்துக்கொண்டு பழைய சாதம் சாப்பிடப் பிடிக்கும். வேறு

நல்ல ரசனையும் ரசனைக் குறைபாடும்!



30

வெண்மை
ஏப்ரல் 2025



சிலருக்குப் பச்சை வெங்காயத்தின் வாசனையே ஆகாது.

சிலருக்கு ஆரஞ்சுப் பழம் பிடிக்கும். சுளையாகச் சாப்பிட்டால் பல் கூசும் என்பதால், ஜூஸ் போட்டு மட்டுமே சாப்பிடுவார்கள் சிலர். மாம்பழத்தை ரசித்துச் சாப்பிடும் பலரும் அதில் நார் அதிகம் இருந்தால் தவிர்ப்பார்கள். சரியாகப் பழுக்காத பழத்தைச் சாப்பிட்டு புளிப்புச் சுவையைக் கண்டுவிட்டால், மாம்பழம் பக்கமே கொஞ்ச நாள் போகமாட்டார்கள்.

நல்ல டீ என்பது சிலருக்கு சூடாகவும் ஸ்ட்ராங்காகவும் இருப்பது. கொஞ்சம் சூடு ஆறினாலும் பிடிக்காது. பாலில் ஏடு கட்டியிருந்தால் டீயை வாயில் வைக்க மாட்டார்கள் சிலர், இன்னும் சிலருக்கு டீயின் மேலே பாலாடையைக் கொஞ்சம் தூவிக் கொடுத்தால் பிடிக்கும். பால் கலக்காத பிளாக் டீ மட்டுமே குடிப்பவர்கள் உண்டு. அதிலும் சர்க்கரை சேர்க்காமல் டீயின் கசப்பை முழுமையாகச் சுவைத்து ரசிப்பவர்கள் உண்டு.

பாயசத்தை டம்ளரில் ஊற்றி நாசூக்காகக் குடிப்பவர்கள் உண்டு. இலையில் ஊற்றி வழித்துச் சாப்பிட்டால்தான் சிலருக்குப் பிடிக்கும். இன்னும் சிலரோ அப்பளத்தைப் பாயசத்தில் நொறுக்கிப் போட்டுச் சாப்பிடுவார்கள். ஐஸ்க்ரீம் கொஞ்சம் உருகினாலே சிலருக்குப் பிடிக்காது. அப்படியே கெட்டியாக ஸ்பூனால் வெட்டிச் சாப்பிடுவார்கள். இன்னும் சிலரோ நன்கு உருகவிட்டு நாக்கில் எடுத்து வைத்துச் சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிடுவார்கள். ரசனைகள் பலவிதம்.

உடைகளுக்கும் இதேபோல ரசனை வித்தியாசங்கள் பொருந்தும். விலை மலிவாகக் கிடைக்கும் தரமற்ற உடைகள் ஐந்து வாங்கிப் பயன்படுத்துவதைவிடத் தரமான ஒரே உடை வாங்கலாம். நல்ல ரசனை உள்ளவர்களுக்கு இது தெரியும். தரமான உடை சீக்கிரம் வெளுத்துப் போகாது, சரியான அளவில் இருக்கும், நீண்ட காலம் புதிது போலவே தோற்றம் தரும்.

வெள்ளை உடைகண்ணியமான தோற்றம் தரும் என்பதை உணர்ந்தவர்கள் மதிப்பிற்குரியவர்கள். அவர்கள் வெண்மையையும் பாரம்பரியத்தையும் போற்றி உடைகள் உடுத்துவார்கள்.

வீட்டைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வது, உள் அலங்காரங்கள் செய்வது, வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை முறையாகப் பராமரிப்பது என்று எல்லாமே ரசனை சார்ந்த விஷயங்கள். ரசனைக்கும் பணத்துக்கும் சம்பந்தம் இல்லை. நிறைய பணம் இருப்பவர்கள்தான் ரசனையாகப் பொருட்களை வாங்கிக் குவிக்க முடியும், உயர்தரமாக வாழ முடியும் என்பது இல்லை. குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் பொருட்களை வாங்கி வைத்தே, உங்கள் சூழலை ரசனைக்குரியதாக மாற்ற முடியும்.

குழந்தைகளுக்குச் சிறுவயதிலிருந்து பெற்றோர்கள்தான் ரசனையைப் பழக்க வேண்டும். உணவு, உடை, வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், தோட்டம், விளையாட்டு, நண்பர்கள், படிப்பு என்று எல்லாவற்றிலும் நல்ல ரசனையை உருவாக்க வேண்டும். ஒன்றுடன் ஒன்றை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் தரத்தையும் மதிப்பையும் அறிய வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொன்றையும் அலசிப் பார்த்து, கேள்விகள் கேட்டு, ரசனையை மெருகேற்ற வேண்டும். இளம் வயதில் இதைச் செய்யாவிட்டால், வளர்ந்த பிறகு ரசனையை உருவாக்கிக்கொள்வது கடினம். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 9 இதழ் 10

ஏப்ரல் 2025

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

K. உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு

பகுதியையும் பதிப்பாளரின்

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

வெண்மை
ஏப்ரல் 2025



31



எதை விரும்புகிறோம்... எதை வெறுக்கிறோம்..!

செல்வச் செழிப்பான நாடு ஒன்றை ஆட்சி செய்துவந்த மன்னர் ஒருநாள் தன் படைகளுடன் காட்டுக்கு வேட்டையாடப்போனார். காலையில் தொடங்கி உச்சி வெயில் அடிக்கும் மதியம் வரை அவர்களுக்கு வேட்டையில் எதுவும் சிக்கவில்லை. மன்னருக்குக் கடுமையான பசி எடுத்தது. ஒரு விலங்கையாவது வேட்டையாடிவிட்டுச் சாப்பிடலாம் என்று காட்டுக்குள் ஆவேசமாக முன்னேறினார்.

அப்போது கொழுத்த மான் ஒன்று அவர் கண்ணில் பட்டது. அதைக் குதிரையில் தூரத்தினார். உயிர் பிழைக்கும் தாகத்துடன் மான் ஓட, அதைத் தூரத்திப் பிடிக்க மன்னரின் குதிரையும் நாலு கால் பாய்ச்சலில் ஓடியது. நீண்ட நேரம் தூரத்திப் போனாலும், அடர்ந்த புதர் ஒன்றுக்குள் பாய்ந்து மான் தப்பியது. அப்போதுதான் மன்னர் தன் படைகளை விட்டு வெகுதூரம் தனியாக வந்துவிட்டதை உணர்ந்தார். வந்த வழியும் மறந்துவிட்டது. குதிரையை நிதானமாக செலுத்தியபடிக் கொஞ்ச தூரம் போனதும் சிறிய குடிலைப் பார்த்து அங்கு போனார்.

அங்கிருந்த மூதாட்டி மன்னரை அடையாளம் கண்டு வரவேற்று உபசரித்தார். தன் வீட்டில் இருந்த எளிமையான உணவை அவருக்குச் சாப்பிடக் கொடுத்தார். பசியில் இருந்த மன்னர் அதை வேகமாகச் சாப்பிட்டார். அப்படியே சற்று நேரம் தூங்கினார். வீரர்கள் அதன்பின் தேடிவந்து மன்னரைப் பாதுகாப்பாகக் கூட்டிப் போனார்கள்.

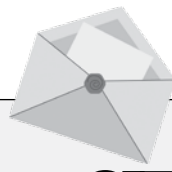
அரண்மனைக்குப் போனதும் மன்னர் தன் தலைமைச் சமையல்காரரை அழைத்தார். “காட்டில் ஒரு மூதாட்டி வீட்டில் அருமையான உணவு சாப்பிட்டேன். அவருக்குப்

பரிசுகள் கொடுத்துவிட்டு, அதை எப்படிச் சமைப்பது என்று கேட்டுவந்து அதே போல எனக்கு விருந்து கொடுங்கள்” என்று உத்தரவிட்டார். சமையல்காரர் அப்படியே செய்தார். ஆனால், அதை ஒரு வாய் சாப்பிட்டதுமே மன்னர் முகம் மாறியது. “இது ஏன் இவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறது?” என்று திட்டினார்.

அமைச்சர் குறுக்கிட்டு மன்னரிடம் விளக்கம் சொன்னார். “மன்னா! அன்றுநீங்கள் கடுமையான பசியில் இருந்தீர்கள். அதனால் அது ருசியாகத் தெரிந்தது. இன்று பசி இல்லாதபோது அது ருசிக்கவில்லை. அதுதான் வித்தியாசம்” என்றார் அமைச்சர்.

ஒவ்வொருவரின் சூழல், பின்னணி, தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து ரசனைகள் மாறும். ஆனால், பொதுவாகச் சில விஷயங்களை எல்லோரும் ரசிப்பார்கள்; சில விஷயங்களை எல்லோரும் வெறுப்பார்கள். அவை என்ன?

இயற்கையை ரசிப்பதும், பசுமையான சூழலில் நேரம் செலவிடுவதும் எல்லோருக்கும் பிடிக்கும். மெல்லிசை, அதிர்ஷ்ட இசை, சினிமா பாட்டு, கர்நாடக சங்கீதம் என ஒவ்வொருவர் ரசனையைப் பொறுத்து மாற்றங்கள் இருந்தாலும், நல்ல இசையைக் கேட்பது பலருக்கும் பிடிக்கும். குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் மகிழ்ச்சியாகப் பேசிக்கொண்டிருப்பது எல்லோருக்கும் பிடிக்கும். நல்ல உணவை ரசித்துச் சாப்பிடுவதும் பிடிக்கும். பயணங்கள் பிடிக்கும், ஏதோ ஒரு பொழுதுபோக்கில் நேரம் செலவிடவும் எல்லோரும் விரும்புவார்கள்.



வாசகர் கடிதங்கள்!

‘வெண்மை’ இல்லறம் நல்லறம் சிறப்பிதழில் ‘வசதிக்கு ஏற்ப வீட்டின் அளவு சிறியதாகவோ, பெரியதாகவோ இருக்கலாம். ஆனால், மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்குரிய சூழல் அந்த வீட்டில் இருப்பது மிக அவசியம்’ என ராமராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் தன் கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

- **சுகதிதிரேசன், ஆவடி, சென்னை.**

‘மகிழ்ச்சியான இல்லறத்தின் மகத்தான ரகசியங்கள்!’ என்ற கட்டுரையில் தொடங்கி இதழ் முழுக்கக் குடும்ப நலனுக்கான பயனுள்ள வழிகாட்டுதல்கள் கொண்டிருந்த ‘இல்லறம் நல்லறம்’ சிறப்பிதழ், எல்லாக் குடும்பங்களுக்கும் மதிப்பான வழிகாட்டி.

- **இரா.சுந்தரவள்ளி, அழகாபுரம், சேலம்.**

எங்கள் உறவினர் பெண்ணுக்குச் சில நாட்களுக்கு முன்பு திருமணம் நடந்தது. அவர்களுக்கு வெண்மை ‘இல்லறம் நல்லறம்’ சிறப்பிதழைப் பரிசாகக் கொடுத்தேன். எல்லாத் திருமணங்களிலும் பரிசளிக்க ஏற்ற மதிப்புள்ள பொக்கிஷம்.

- **மரியநாதன், சண்முகபுரம், தூத்துக்குடி.**

வெறுப்பதிலும் சில பொதுப்பண்புகள் உண்டு. போக்குவரத்து நெரிசலை எல்லோரும் வெறுப்பார்கள். கும்பலாகப் பலரும் திரண்டிருக்கும் கூட்டமான இடங்களையும் விரும்ப மாட்டார்கள். எதிர்மறையான பேச்சுகள், மோசமான விமர்சனங்கள், சண்டைகளை யாரும் விரும்ப மாட்டார்கள். தரமற்ற, ருசியில்லாத, சுகாதாரம் இல்லாத உணவை வெறுப்பார்கள். தங்களைப் பாரபட்சமாக நடத்துவதையும், தங்களுக்கு அநீதி இழைப்பதையும் பலரும் வெறுப்பார்கள்.

நம்பிக்கையான உறவு, நேர்மையான அணுகுமுறை, வெளிப்படையான உரையாடல், பரஸ்பரம் மதிப்புக் கொடுப்பது, நல்ல விஷயங்களை அங்கீகரிப்பது, நேசித்து அன்பு காட்டுவது, நெருக்கடியான நேரங்களில் ஆதரவாக இருப்பது போன்ற பண்புகளை எல்லோரும் விரும்புவார்கள். இப்படி இருக்கும் மனிதர்களுடன் நெருக்கம் காட்டுவார்கள், அதிக நேரம் செலவிடுவார்கள், அவர்களை நேசிப்பார்கள்.

இதற்கு எதிரான பண்புகள் கொண்டவர்களை வெறுப்பார்கள். பொறுமையற்றுச் சண்டை போடும் மனிதர்களையும், சின்னச்சின்ன விஷயங்களிலும் குறை கண்டுபிடித்து மோசமான வார்த்தைகளால் காயப்படுத்தும் மனிதர்களையும் யாரும் விரும்ப மாட்டார்கள்.

சின்னச்சின்ன பாராட்டுகள், அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்களின் புன்சிரிப்பு, குழந்தைகளுடன் பேசும் உரையாடல், கருணையுடன் யாரோ செய்யும் உதவி, இயற்கைச் சூழலில் நேரம் செலவிடுவது பலருக்கும் பிடிக்கும்.

காரணமே இல்லாமல் கிண்டலுக்கு ஆளாவது, நன்மை செய்யப் போன இடத்தில் வசைச்சொல்லை எதிர்கொள்வது, ‘மோசமான ரசனை கொண்டவர்’ என்று கேலி செய்யப்படுவது, விரும்பத்தகாத சூழலில் இருப்பது, தங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் அடுத்தவர் செய்யும் குறுக்கீடு ஆகியவற்றை யாருமே விரும்ப மாட்டார்கள்.



தன்னைப் புரிந்துகொள்ளும் உறவுகள், தன்னுடன் மிகுந்த நெருக்கம் காட்டும் மனிதர்கள், தனக்காக எதையும் செய்யத் தயாராக இருக்கும் அக்கறையான மனிதர்கள், தன் பலவீனங்களை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்பவர்கள், நெருக்கடியான நேரங்களில் தோள் கொடுப்பவர்கள் ஆகியோரை எவரும் ரசித்துப் போற்றுவார்கள்.

சுயநலமாக இருப்பவர்கள், பொறாமைக்காரர்கள், மேலோட்டமாகப் பழகுவவர்கள், அடுத்தவர் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தித் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள நினைப்பவர்கள், பாதுகாப்பற்ற உணர்வில் தவித்து அடுத்தவர்களையும் பயமுறுத்தும் மனிதர்கள் ஆகியோரை யாருக்கும் பிடிக்காது.

நம் விருப்பு, வெறுப்புகளை நாம் வாழும் கலாசாரப் பின்னணியும், சமூகச் சூழலுமே தீர்மானிக்கிறது. நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் மனிதர்களும் அவற்றை முடிவு செய்கிறார்கள்.



ரசனையால் ஜெயித்தவர்!

ஸ் பெயின் நாட்டைச் சேர்ந்த அமான்சியோ ஓர்டேகா நம் இந்திய மதிப்பில் சுமார் 11 லட்சம் கோடி ரூபாய் சொத்துகள் வைத்திருக்கிறார். உலகெங்கும் புகழ்பெற்று விளங்கும் ஜாரா என்ற உடைகள் மற்றும் ஃபேஷன் பொருட்கள் நிறுவனத்தின் அதிபர். இன்று அவர் உலகின் 11-வது பெரிய பணக்காரர், தன் ரசனையாலும் வித்தியாசமான அணுகுமுறையாலும் ஜெயித்தவர்.

ஒரு ரயில்வே தொழிலாளிக்கும், வீட்டு வேலைகள் செய்யும் பெண்மணிக்கும் மகனாக எளிய குடும்பத்தில் பிறந்த ஓர்டேகா, குடும்ப வறுமை காரணமாக உயர்கல்வி பெற முடியவில்லை. 13 வயதில் ஒரு கடையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். நகரிலேயே பெரிய பணக்காரர்களுக்கு உடைகள் தைத்துத் தரும் கடை அது. அங்கு தொழில் கற்றுக்கொண்டு தன் 27 வயதில் தனியாக ஜவுளித்தொழிலை ஆரம்பித்தார்.

அதன்பின் தன் 40 வயதில் முதல் ஜாரா ஸ்டோரை ஸ்பெயினில் திறந்தார். பெரும் பணக்காரர்கள் உடுத்துவது போன்ற அதே அளவு ஸ்டைலான உடைகளை நடுத்தரக் குடும்பத்தினருக்கும் வழங்கும் நோக்கத்தில் தொடங்கப்பட்டதே ஜாரா. ஆரம்ப நாளிலிருந்தே அவரின் உடைகளுக்குப் பெரும் வரவேற்புக் கிடைத்தது. ஸ்பெயின் நாட்டின் பல நகரங்களிலும் அடுத்தடுத்து தனது பிராண்டுக்கான பிரத்யேக ஷோரூம்களை அவர் திறந்தார். 55 வயதைத் தொடுவதற்குள் 100 இடங்களில் கடைகள் திறந்துவிட்டார்.

இன்று உலகெங்கும் சுமார் 6,000 கடைகள் அவருக்குச் சொந்தம். ஒரு லட்சம் பேருக்கு மேல் அவரது கடைகளில் வேலை பார்க்கிறார்கள். இதுதவிர தொழிற்சாலைகளும் இருக்கின்றன.

இவ்வளவும் இருந்தாலும் ஓர்டேகா பெரும்பாலான பணக்காரர்கள் போல விழாக்கள், பார்ட்டிகள் என்று போய்க் கொண்டாட்டங்களில் பங்கேற்பதில்லை. தான் உண்டு, தன் வேலையுண்டு என்று இருக்கும் மனிதர். 65 வயது ஆகும்வரை அவரின் ஒரே ஒரு புகைப்படம் மட்டும்தான் வெளியில் கசிந்திருந்தது. அவரது நிறுவனம் பங்குச்சந்தையில் பட்டியலிடப்பட்டபோது, டை கட்டிய தோற்றத்தில் அவரைப் புகைப்படம் எடுத்து எல்லோருக்கும் கொடுத்தது அவர் நிறுவனம்.

ஜாரா நிறுவனத்தின் பங்குகள் விற்பனைக்கு வந்தபோது, ஒரே நாளில் ஓர்டேகாவின் சொத்து மதிப்பு 50 ஆயிரம் கோடி ரூபாய்க்கு மேல் உயர்ந்தது. அதைக்கூட அவர் கொண்டாடவில்லை. அலுவலகத்தில் தன் அறையில் அமர்ந்தபடி அந்தச் செய்தியை 15 நிமிடங்கள் பார்த்துவிட்டு, தன் அலுவலக கேன்டீனில் சாப்பிட்டுவிட்டு வேலைகளைத் தொடர்ந்தார் அவர். 2005-ம் ஆண்டு பில் கேட்ஸைத் தாண்டி உலகின் நம்பர் 1 பணக்காரர் ஆனார் ஓர்டேகா. அப்போதும் ஆர்ப்பாட்டமான கொண்டாட்டங்கள் இல்லை. ஸ்பெயின் மன்னர் அவரது நிறுவனத்தை ஒருமுறை பார்க்க வந்தார். அப்போதும் நிர்வாகிகள் எல்லோரும் போய்தான் மன்னரை வரவேற்றார்கள். ஓர்டேகா கேமராக்களுக்கு முன்பு நிற்கக் கூச்சப்பட்டு ஒதுங்கிவிட்டார். இன்று உலகம் முழுக்க சொத்துகள் இருந்தபோதும், ஸ்பெயினில் தன் சொந்த ஊரில் சிறிய அப்பார்ட்மென்டில் தான் வசிக்கிறார் அவர். என்ன உயரத்துக்குப் போனாலும், தான் எங்கிருந்து வந்தோம் என்பதை அவர் மறக்கவில்லை.

ரசனையான உடைகளை உருவாக்கும் ஓர்டேகாவின் வாழ்க்கை ரசனைகள் எளிமையானவை. ●



ரசனையான உடற்பயிற்சிகள் எட்டு!

பயணத்தில், பணியிடத்தில், வீட்டில் என எல்லா இடங்களிலும் உட்கார்ந்தே நேரத்தைக் கடத்தும் தலைமுறையாக நாம் மாறியிருக்கிறோம். இந்த வாழ்க்கைமுறையில் வியர்வை சிந்துவதற்கே வாய்ப்பில்லாமல் போய்விட்டது. உட்கார்ந்தே இருப்பதன் மோசமான விளைவுகளைத் தவிர்க்க இந்த எட்டு விஷயங்களை ரசித்துச் செய்யுங்கள். நாள் முழுக்க உற்சாகமாகவும் இருக்கலாம், உடலையும் நலமாக வைத்திருக்கலாம்.

- அதிகாலையில் வாக்கிங் செல்வது போலவே, சிறிய தூரங்களுக்கு நடந்தே செல்லுங்கள். அலுவலகத்திலும் இருக்கையை விட்டு எழுந்து அவ்வப்போது நடக்கலாம். ஒருநாளில் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிய மொபைல் செயலிகள் வந்துவிட்டன. உங்கள் செல்போனில் அவற்றை டவுன்லோட் செய்யலாம். ஒருநாளில் 10 ஆயிரம் அடி நடப்பவர்கள் நலமுடன் வாழலாம்.

- உட்கார்ந்தே வேலை செய்வதற்கு பதிலாக நின்றபடி வேலை பார்க்கும் வசதிகள் பல இடங்களில் வந்துவிட்டன. அந்த வசதி இல்லாவிட்டாலும், நிற்பதற்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுடன் பேசும்போது, கூட்டங்களின்போது நின்றபடி இருங்கள். சில வேலைகளை நின்றபடியும் செய்யலாம். கால்களும் வலுவாகும்; கலோரியும் குறையும்.

- அலுவலகத்தில் மாடி இருக்கிறதா? ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை பிரேக் எடுத்து படிகளில் ஏறுங்கள். இருப்பதிலேயே தூரமான கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துங்கள். தொலைபேசி உரையாடல்களை நடந்துகொண்டே பேசுங்கள்.



- செல்லப்பிரணியாக ஒருநாய்வளர்ப்பவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். நாய்களுக்கு காலையிலும் மாலையிலும் வாக்கிங் போயே ஆக வேண்டும். நாயைப் பிடித்துக்கொண்டு நடந்து போவதே பெரிய உடற்பயிற்சியாக ஆகிவிடும்.

- சிலர் வார இறுதி விடுமுறை நாட்களில் உடற்பயிற்சி, வாக்கிங் என எல்லாவற்றுக்கும் லீவ் விட்டு விடுவார்கள். அந்த நாட்களில் வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் வேலையில் இறங்கினால், அதுவே பெரிய உடற்பயிற்சியாக ஆகிவிடும். குனிந்து நிமிர்ந்து பொருட்களை இடம்மாற்றி வைப்பதே பெரிய பயிற்சி.

- நிறைய பேர் சமையல் வேலையை ஓர் உடற்பயிற்சியாகவே கருதுவதில்லை. காய்கறிகளை நறுக்குவது, சுத்தம் செய்வது, நின்றபடி சமைப்பது, பாத்திரம் துலக்குவது, சமையலறையைச் சுத்தம் செய்வது எல்லாமே கலோரியை எரிக்கச் செய்யும் உடல் உழைப்புதான். வீட்டுச் சாப்பாடு ஆரோக்கியமானது என்பதால், அதைச் சாப்பிட்டு உடல்நலனும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

- நண்பர்களை நிறைய பேர் ஹோட்டலில் சந்திக்கிறார்கள். அங்கு ஏதாவது ஆரோக்கியம் இல்லாமல் சாப்பிட்டு, உட்கார்ந்தபடி பேசுகிறார்கள். இதை மாற்றிப் பூங்கா, மைதானம் என்று வேறு இடங்களில் சந்திக்கலாம். வாக்கிங் போய்க்கொண்டே பேசலாம். மனதும் இதமாகும்; உடலும் நலமாகும்.

- டி.வி, கம்ப்யூட்டர் அல்லது மொபைல் போனில் ஏதாவது படங்கள் பார்க்கும்போது உட்கார்ந்தே இருக்காதீர்கள். நின்றபடி கைகளை நீட்டி, கால்களை அசைத்து ஏதாவது உடற்பயிற்சி செய்துகொண்டே பாருங்கள். உட்கார்ந்தே இருப்பதன் பாதிப்புகளை அது குறைக்கும்.

வேலையை ரசித்துச் செய்யுங்கள்!

சுவாமி விவேகானந்தர் அவர்களின் இளம் வயது வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவம் இது. நரேந்திரன் என்ற பெயருடன் இருந்த அவர், தினமும் ஒரு குதிரை வண்டியில் பள்ளிக்குச் சென்று வருவார். வண்டிக்காரர் அந்தக் குதிரையை லாவகமாக அதட்டி வண்டியை ஓட்டுவதைப் பார்க்கவே அவருக்கு ஆசையாக இருக்கும். தினமும் அந்தக் காட்சியை வியந்து ரசிப்பார்.

வகுப்பறையில் ஒரு நாள் ஆசிரியர், “நீங்கள் வளர்ந்து பெரிதானதும் என்னவாக ஆகப் போகிறீர்கள்?” என்று மாணவர்களிடம் அவர்களின் கனவைக் கேட்டார். டாக்டர், வக்கீல், தொழிலதிபர் என்று ஒவ்வொருவரும் சொல்ல, “நான் குதிரை வண்டிக்காரர் ஆகப்போகிறேன்” என்றார் நரேந்திரன். எல்லா மாணவர்களும் அதைக் கேட்டுச் சிரித்துவிட்டார்கள்.

வீட்டுக்கு வந்ததும் அம்மாவிடம் இதைச் சோகத்துடன் சொன்னார் நரேந்திரன். அம்மா அவரைப் பூஜையறைக்கு அழைத்துப் போய், பகவத்கீதையைக் காட்டினார். பிறகு, “நீ ஆசைப்படுவதில் தவறில்லை. குதிரை ரதத்தை ஓட்டியவர்களில் உலகின் மிகச்சிறந்தவர் பகவான் கிருஷ்ணர். வாழ்க்கை முழுக்க அவரைப் பின்பற்று” என்று சொன்னார்.

வேலை, தொழில், வியாபாரம் என்று எதைச் செய்தாலும் அதை ரசித்துச் செய்ய வேண்டும். அந்தக் குறிப்பிட்ட துறையில் இருக்கும் உயரிய முன்மாதிரி மனிதர்களைப் போல மாறுவதை லட்சியமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பணிபுரியும் இடத்துக்கு பாசிட்டிவ் மனநிலையுடன் செல்ல வேண்டும். மனநிறைவுடனும் உற்சாகமாகவும் வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். மகிழ்ச்சியுடன் உழைக்கும் மனிதர்களின் கவனம் முழுமையாக அந்த வேலையில் இருக்கும். அவர்கள் தங்கள் முழுத்திறனையும் வெளிப்படுத்தி நேர்த்தியாக அந்த வேலையைச் செய்வார்கள். அதன் விளைவு அற்புதமாக இருக்கும்.

வேலையை ரசித்துச் செய்வது எப்படி?

● தாங்கள் செய்யும் வேலையில் தங்களுக்கு இருக்கும் திறனை மேம்படுத்திக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். அந்தத் துறையில் ஏற்படும் புதுப்புது முன்னேற்றங்களைக் கற்றுக்கொண்டே இருந்தால், தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். செய்யும் வேலையில் ரசனை ஏற்படும். முன்னேற்றத்தையும் கண்ணெதிரே பார்க்க முடியும்.

● செய்யும் வேலை அல்லது தொழில்தான் ஒருவருக்கு அடையாளத்தைக் கொடுக்கிறது. அதை முழுமையாக உணருங்கள். உங்கள் வேலையின் உயர்ந்தபட்ச இலக்கு என்ன என்பதை அறிந்துகொண்டால், வேலையை ரசித்துச் செய்ய முடியும். தண்ணீர் கேள் டெலிவரி செய்யும் ஒருவர்கூட,



‘அ சு த த மா ன த ண் ணீ ரை க் குடித்துவிட்டுப் பல நூறு பேர் நோயால் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்கும் புனிதமான பணியைச் செய்கிறேன்’ என்ற உணர்வுடன் வேலையைச் செய்தால் உயர்வு நிச்சயம்.

● வேலையில் குறிப்பிட்ட இலக்கை எட்டும்போது அதைக் கொண்டாடுங்கள். ஒரு சாதனையைச் செய்வதை மகிழ்ச்சியுடன் மற்றவர்களுக்கு அறிவியுங்கள். வேலை என்பது எரிச்சலுடன் செய்ய வேண்டிய செயல் இல்லை. அது கொண்டாட்டத்துடன் செய்யப்பட வேண்டிய கடமை.

● தொடர்ச்சியாகப் பல மணி நேரம் வேலை பார்த்தால் சோர்வு ஏற்படும். இடையிடையே போதுமான ஓய்வெடுங்கள். வேலையில் குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியை முடித்ததும், 10 நிமிட இடைவெளி எடுத்து அலுவலகத்தில் கொஞ்சம் நடந்துவிட்டு, தண்ணீர் குடித்துவிட்டு மீண்டும் வேலையில் மூழ்கலாம். இந்த இடைவெளி உங்களுக்கு உற்சாகம் கொடுக்கும்.

● பணியிடத்தில் மற்றவர்களுடன் உற்சாகமாகப் பேசுங்கள். சின்னச்சின்ன உதவிகள் செய்யும்,





புதிதாகக் கற்றுக்கொடுக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள். அது மற்றவர்களுடன் நல்ல பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்.

- நீங்கள் செய்யும் வேலை குறித்த மற்றவர்களின் கருத்தை அறியுங்கள். அதை உங்கள் பலவீனங்களைச் சரி செய்யவும், திறமைகளை மேம்படுத்திக்கொள்ளவும் உதவும். உங்கள் மேலதிகாரிகள் உங்களின் தனித்திறனை இதன்மூலம் புரிந்துகொள்வார்கள். உங்கள் மதிப்பை நீங்களே அறியவும் இது பயன்படும்.

- சொன்ன வேலையை மட்டும் செய்பவராக இருப்பவர ஒருபோதும் உயர்வு பெற முடியாது. ரசனையுடன் உழைக்கும் பலரும், தமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பொறுப்பைச் சீக்கிரம் முடித்துக் கொடுப்பார்கள். 'எனக்குக் கூடுதலாகப் பொறுப்புகளைக் கொடுங்கள்' என்று கேட்டு வாங்கி வேலை செய்வார்கள்.

- பணியிடத்தில் மற்றவர்களின் உதவியைக் கேட்டுப் பெறுவது போல, அடுத்தவர்களுக்கு உதவியும் செய்யுங்கள். உங்கள் துறையைத் தாண்டி மற்ற இடங்களில் இருக்கும் பணியாளர்களுடனும் இனிமையாகப் பேசுங்கள். எல்லோருமே இணைந்து ஒற்றை இலக்கை அடைவதற்கே உழைக்கிறோம் என்பது ரூபகம் இருக்கட்டும். நிறுவனத்தின் வளமான எதிர்காலம் பற்றி எப்போதும் சிந்தியுங்கள்.

- பணியிடத்தில் சிறப்பாக வேலை செய்யும் ஒருவரை உங்களின் ரோல் மாடலாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவரைப் போல வேலை செய்ய வேண்டும் என நினையுங்கள். அதே நேரத்தில் புதிதாகப் பணியில் சேரும் ஊழியர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.

- எல்லோரையும் நண்பர்களாகவே கருதுங்கள். வாக்குவாதமோ, எதிர்மறை விமர்சனங்களோ எப்போதும் வேண்டாம். உயர் அதிகாரிகளுடன் நல்ல உறவை ஏற்படுத்துங்கள். உங்களுக்குக் கீழே வேலை செய்பவர்களையும் மதிப்பாக நடத்துங்கள்.

- பணியிடத்தை நேர்த்தியாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதுவே உங்களை ரசித்து வேலை செய்ய வைக்கும். எந்த வேலையையும் தேங்க விடாதீர்கள். 'இவரிடம் இதைக் கொடுத்தால் உரிய நேரத்தில் முடித்துவிடுவார்' என்ற நம்பிக்கையைப் பெறுங்கள்.

- பணியிடத்தில் நடைபெறும் எல்லா நிகழ்வுகளிலும் ஆர்வத்துடன் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு எது மிகவும் பிடிக்குமோ, அந்தச் செயலை மற்றவர்களுடன் இணைந்து செய்யுங்கள். பணித்திறனை மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவும் பயிற்சிகள், கருத்தரங்குகள் போன்றவற்றிலும் பங்கேற்றுக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- வேலையில் உங்களின் ஒவ்வொரு வெற்றியையும் கொண்டாடுங்கள். ஒரு மாதத்தில் 100 கார்டுகளை விற்ற ஒரு விநியோகஸ்தர் அதை உற்சாகமாகக் கொண்டாடுவார். அடுத்த மாதம் எவ்வளவு கார்டுகள் விற்க வேண்டும் என்ற இலக்கு அந்த உற்சாகத்தில் விதையாக மனதில் வந்து விடும்.

- இந்த வேலை அல்லது தொழில் உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் கொடுத்திருக்கிறது என்பதை நன்றியுடன் நினைத்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கையில் அடைந்திருக்கும் அத்தனை முன்னேற்றங்களையும் கொடுத்த உங்களின் இந்த அடையாளத்துக்கு தினம் தினம் நன்றி சொல்லுங்கள்.

மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் ரசனை!



அர்த்தமில்லை. மகிழ்ச்சியுடன் அதைச் செய்வது போலப் பாவனை செய்தால், சீக்கிரமே அதை ரசிக்க ஆரம்பித்துவிடலாம். அதன்பின் நிஜமாகவே மகிழ்ச்சி கைகூடும்.

அதற்கு என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?

- உங்களுக்கு எவையெல்லாம் பிடிக்கவில்லை என்று பட்டியல் எடுங்கள். இந்தப் பட்டியலில் எவற்றைப் பிடித்தமானதாக மாற்றினால் வாழ்க்கையில் நிம்மதி நிலைக்கும் என்று தனியே எடுங்கள்.
- அவற்றை ரசித்துச் செய்வதற்கு எப்படியெல்லாம் நாம் மாற வேண்டும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள். அப்படி மாறினால் உங்கள் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும் என்றும் கற்பனை செய்யுங்கள்.
- பழைய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் சிலவற்றை நாம் வெறுப்போம். அந்த அனுபவங்கள் எப்படி ஏற்பட்டன என்று யோசித்துப் பாருங்கள். அதற்கு மாறான புது அனுபவங்களைத் தேடுங்கள்.
- பிடிக்காத படிப்பு, வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எதுவாக இருந்தாலும், அதை முழுமனதோடு செய்வதற்கு வழி தேடுங்கள். 'என் வளர்ச்சிக்கு இதை எப்படிப் பயன்படுத்திக்கொள்வது' என்று யோசியுங்கள். உங்கள் மனம் ஒன்றில் முழுமையாக இறங்கினால், அதை நீங்கள் ரசிக்க ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள்.
- உங்களை ஊக்கப்படுத்தும் உறவுகள் மற்றும் நண்பர்களின் கருத்தைக் கேளுங்கள். தினம் தினம் அவர்கள் சொல்லும் உற்சாக வார்த்தைகள் உங்களைப் படிப்படியாக மாற்றும்.
- அச்சம்தான் பலரையும் புது முயற்சிகளைச் செய்ய விடாமல் தடுக்கிறது. 'இது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் இதை எனக்குச் செய்ய வராது' என்ற எதிர்மறை உணர்வையும் அச்சத்தையும் உடைத்து வெளியில் வாருங்கள்.
- உங்களைப் போலவே படிப்பு, வேலை, தொழில், வியாபாரம் எனச் செய்யும் சக மனிதர்களின் வெற்றிகளைப் பாராட்டுங்கள். உங்களுக்கு உதவிகள் செய்வோருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். நீங்கள் பிடிக்காத துறையில் இருந்தாலும், அதன்மீது ஈடுபாடு ஏற்பட்டு உழைக்க ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள்.

ஒரு செயலை ரசித்துச் செய்யும்போது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். அதேபோல மகிழ்ச்சியாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் நீங்கள் ரசிப்பீர்கள். ரசனையும் மகிழ்ச்சியும் ஒன்றுடன் இன்னொன்று தொடர்புடையது. இதைப் புரிந்துகொண்டால், இன்னொரு விஷயத்தையும் செய்யலாம்.

சிலருக்குத் தவிர்க்க முடியாத சூழலால் வாழ்க்கை திசைமாறிவிடும். எம்.பி.பி.எஸ் படிக்க ஆசைப்பட்ட ஒருவர், நீட் தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண் பெற முடியாமல் பயோ டெக்னாலஜி படிக்கச் சேர்ந்திருப்பார். ஐ.ஏ.எஸ் கனவுடன் இருந்த ஒருவர், டி.என்.பி.எஸ்.சி தேர்வு எழுதி அரசு அலுவலகம் ஒன்றில் கிளார்க் வேலை செய்துகொண்டிருப்பார். ஐ.டி நிறுவன வேலையில் சேரும் கனவுடன் இருந்த ஒருவர், தன் தந்தையின் உடல்நிலை காரணமாக சொந்த ஊருக்கு வந்து அப்பா நடத்திய வியாபாரத்தைக் கவனித்துக்கொண்டிருப்பார்.

கனவு ஒன்றாகவும், நிஜம் வேறாகவும் ஆகிவிட்ட இந்த வாழ்க்கையில் இவர்கள் தாமரை இலைத் தண்ணீர் போல ஒட்டாமல் இருப்பார்கள். இதனால் தங்கள் துறையில் மட்டுமில்லை, வாழ்க்கையிலும் இவர்கள் தோற்றுவிடும் அபாயம் இருக்கிறது. இதை மாற்றுவதற்குத்தான் ரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கைகொடுக்கிறது. 'இதுதான் இனி வாழ்க்கை' என்றான பிறகு அதனுடன் முரண்படுவதில்



38

வெண்மை
ஏப்ரல் 2025

Inners for Winners



VESTS
BRIEFS • TRUNKS

**EXPERIENCE
COOL, COMFORT &
CONFIDENCE
IN EVERY MOVE**

Start fresh with the unmatched comfort of Ramraj Vests. Designed for breathability and superior fit, our vests keep you cool and confident through any and every occasion.



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 and All Leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in



India's Most Attractive
Dhotis Brands



India's Most Trusted
Dhotis Brands



lagnaa®

PURE SILK DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION