



DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

by



Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops



வாழ்வில் வரும் பிரச்சனைகளையும் நெருக்கடிகளையும்
வலிமையான மனநிலையுடன் சந்தித்து மீண்டுவந்து
வெற்றிகரமாக உயர்வதற்கான வழிகளைச் சொல்லும்

மன உறுதி சிருப்பீதழ்

என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை வழங்குவதில் பெருமிதம்
கொள்கிறோம்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

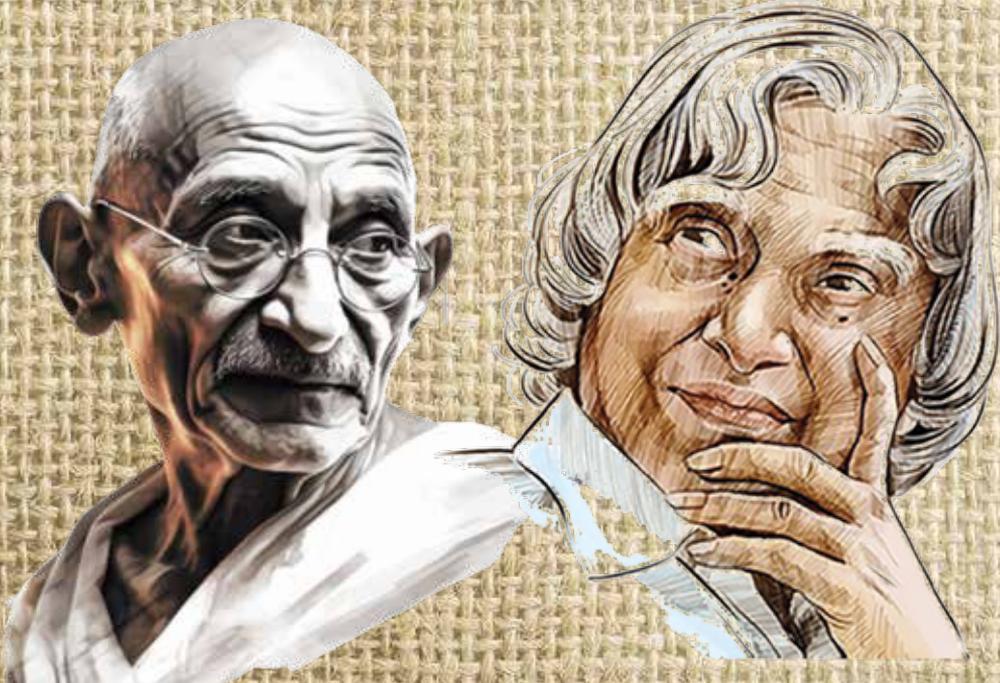
வணக்கம்.

‘வலிமை உடல் திறனில் இருந்து வருவதில்லை. அது அசைக்க முடியாத மன உறுதியிலிருந்து வருகிறது’ என்றார் மகாத்மா காந்தி. இந்த இரண்டு வாக்கியங்கள்தான் காந்தியடிகளின் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை. நாட்டின் விடுதலைப் போரில் சந்தித்த எல்லாச் சோதனைகளையும் மனவலிமையைக் கொண்டே அவர் எதிர்கொண்டார். ஆயுதங்களைக் கொண்டு பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் அவரை அச்சுறுத்தியபோது ஒரு கைத்தடியை வைத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு அடியையும் விடுதலைக் கனவை நோக்கி எடுத்துவைத்தார். காந்தியடிகளின் மன உறுதி, அவருக்கு மட்டுமின்றி, கோடிகணக்கான மக்களுக்கும் தைரியத்தைக் கொடுத்தது. அடிமை வாழ்விலிருந்து மீள வேண்டும் என்கிற உத்வேகத்தை அளித்தது. ஒரு மனிதரின் மனவலிமை அவருக்கு மட்டுமின்றி, சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் தன்னம்பிக்கை அளிக்கிறது.

ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்தாலும், ‘வாழ்வில் உயர்வதற்கு வறுமை தடையில்லை’ என்பதைப் பல லட்சக்கணக்கான மாணவர்களின் மனதில் பதியும் போட்டார் முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம். இந்தியாவின் தென்கோடியில் உள்ள ஒரு தீவில் பிறந்து,

சிறுவனாகத் தினமும் நாளிதழ் போடும் வேலையைச் செய்தவர், கல்வி கற்றுப் பல அறிவியல் சாதனைகளைப் படைத்து இந்திய நாட்டின் தலைமைப் பதவிக்கு வந்தார். பல லட்சம் இளைஞர்களுக்கு முன்மாதிரியாக மாறினார்.

அவர் விஞ்ஞானியாக இருந்தபோது 1979-ம் ஆண்டு எஸ்.எல்.வி-3 ராக்கெட் திட்டத்திற்குத் தலைமை ஏற்றார். அவருடைய குழு இரவு பகலாக உழைத்தபோதும், அந்த ராக்கெட் ஏவும் திட்டம் தோல்வியடைந்தது. ‘முயற்சிதான் தோற்றது, லட்சியம் தோற்கவில்லை’ என மீண்டும் அதே திட்டத்தை ஒரே வருடத்தில் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்திக் காட்டினார். அப்போது கலாம் அவர்கள், “தோல்வி என்பது முடிவு அல்ல. கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடம்” என்று கூறினார். அவர் தலைமையில் பணியாற்றிய விஞ்ஞானிகள் பலரும், தோல்வியையும் பணியில் ஏற்படும் பின்னடைவையும் மிகுந்த மன உறுதியோடு அவர் எதிர்கொள்ளும் விதத்தைப் பெருமிதமாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். ஏவுகணைத் திட்டத்திற்குப் பெயர் வைக்கும்போது கூட ‘அக்னி’ என்று வைத்தார். ‘நெருப்பு தலைகீழாகத் திருப்பினாலும் அது நிமிர்ந்து மேல் நோக்கியே எரியும். இந்தியா தயாரிக்கும் ஏவுகணைகளும் நாட்டின் பெருமையைப் போல நிமிர்ந்தே இருக்கும். அதனால்தான் அக்னி என்கிற பெயர் பொருத்தமானது”



என்றார் அவர். தன் வாழ்வின் சாரத்தை ஒரே வரியில் சொல்வதைப் போல, 'மன உறுதி மிக்க மனிதர் யார் முன்னேயும் மண்டியிடுவதில்லை' என்றார்.

காந்தி, கலாம் போன்ற சாதனையாளர்கள்தான் மன உறுதி மிக்கவர்கள் என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டியதில்லை. அசாத்தியமான மன உறுதியே ஒரு சாதனையாளரை உருவாக்குகிறது. மகத்தான செயல்களைச் சாதிப்பதற்கு மட்டுமின்றி, அன்றாட வாழ்வின் நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்ளவும் மனவலிமை அவசியம். அது ஒருவருக்குப் பிறவியிலேயே கிடைத்துவிடுவதில்லை என்கிறது அறிவியல்.

அமெரிக்காவில் ஆயிரக்கணக்கானோரிடம் ஓர் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. 'உடல் உறுதியை வளர்த்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி செய்வதைப் போல, மன உறுதியை வளர்த்துக்கொள்ள பாசிட்டிவான மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்வது அவசியம்' என்று அதில் கண்டறியப்பட்டது. ஊக்கம் தரும் சூழ்நிலையில் இருப்பவர்களும், ஊக்கம் குறையும்போது அதற்கான சூழலைத் தேடிச்செல்கிறவர்களும் மன உறுதியைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறார்கள். நம்பிக்கை அளிக்கும் புத்தகங்கள், அறிஞர்களின் சொற்பொழிவு, பாசிட்டிவான சிந்தனை உள்ளவர்களின் உறவு, பயணங்கள், கலை ஆர்வம், தியானம் உள்ளிட்ட ஆன்மிகப் பயிற்சிகள் மன உறுதியை வளர்க்கப் பெரிதும் துணைநிற்கின்றன. எதிர்மறையான சிந்தனை வரும்போதெல்லாம் அதை அடக்கிவிட்டு, நேர்மறையான மனநிலை தருகிற செயல்களில் ஈடுபடும்போது மன உறுதி கூடுகிறது.

வில்லித்தையில் சிறந்த வீரன் ஒருவன், தன்னால் அம்பு கொண்டு எந்த இலக்கையும் துல்லியமாகத் தகர்க்க முடியும் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டினான். அனைவரும் அவனது திறமையை வெகுவாகப் பாராட்டினர். பல வீரர்களும் தனது திறமையை மெச்சியதால், தன்னைவிட யாரும் சிறந்த வீரன் இல்லை என்று அவன் நம்பினான். ஆனால் அவனது குருவோ, "நீ சிறந்த வீரன் கிடையாது" என்று உறுதியாகக் கூறினார். கர்வத்துடன் தன் வில்லை எடுத்து, குருவின் கண் முன்னால் தானே கடினமான இலக்குகளை உருவாக்கி, துல்லியமாக அம்பு எய்து ஒவ்வொரு இலக்கையும் தகர்த்தான். "நீ நிகழ்த்திக் காட்டிய எதுவுமே சிறந்த வீரன் என்பதற்கான தகுதி கிடையாது" என்றார் குரு. அவன், "அப்படியானால் எது தகுதி?" எனக் குருவிடம் கேட்டான்.

குரு அவனை ஒரு மலை விளிம்புக்கு அழைத்துப்போனார். காலுக்குக் கீழே பல ஆயிரம் அடி அபாயகரமான பள்ளத்தாக்கு இருக்கும் அந்த மலை விளிம்பில் நின்றபடி ஒரு இலக்கைத் தீர்மானித்து அம்பு எய்தினார். கவனம் சிதறாத



The Culturepreneur

குருவின் அம்பு இலக்கைச் சரியாகத் தகர்த்தது. தன்னைச் சிறந்த வீரன் எனக் கருதிய சீடனையும் அதே இலக்கில் அம்பு எய்யுமாறு கூறினார். கீழே விழுந்தால் நொடியில் மரணம் என்ற ஆபத்தான மலை விளிம்பில் நகர்ந்து சென்று இலக்கை நோக்கி அம்பைக் குறிபார்க்க சீடன் முயற்சி செய்தான். அவன் கால்களில் மெல்லிய நடுக்கம் தொடங்கியது. அப்படியே உடல் முழுக்கப் பரவிய நடுக்கம் கைகளுக்கும் வந்து சேர்ந்தது. கண்களில் இலக்குத் தெரியவில்லை. மரணபயத்தோடு அங்கிருந்து வந்து குருவின் முன்பாகத் தலைகுனிந்து நின்றான்.

குரு அவனிடம், "பாதுகாப்பான சூழலில் நின்று இலக்கைத் துல்லியமாகத் தகர்ப்பது பெரிதில்லை. எந்த நெருக்கடியான சூழலிலும் மன உறுதி குறையாமல் அம்பெய்வதே சிறந்த வீரனுக்கு அழகு. அதற்கு உடலைப் பயிற்றுவிப்பதுபோல மனதையும் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்" என்றார். எங்கோ படித்த கதைதான். ஆனால் எளிமையாக உண்மையை உணர்த்தும் கதை.

பள்ளிப்படிப்பைக்கூட முடிக்காத நான், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் தொடங்கியபோது பெரிதாக எதையும் யோசிக்கவில்லை. 'நேரம் காலம் பார்க்காமல் உழைக்கத் தெரியும். வேறென்ன தகுதி வேண்டும்?' என்று ஆரம்பத்தில் நினைத்தேன். காலையில் எழுந்து நாம் ஏற்றுக்கொண்ட வேலைகளைச் சரியாகச் செய்தால் போதும் என்ற நிலை இருந்தால், உழைப்பு மட்டும் போதும். ஆனால், அமெரிக்க அதிபர் விதிக்கிற திடீர் வரி, இந்தியாவின் ஏதோ ஒரு மூலையில் இருக்கும் திருப்பூரில் தொழில் செய்கிறவர்களைக் கடுமையாக பாதிக்கும் என்கிற நெருக்கடியை மன உறுதி இல்லாமல் எதிர்கொள்ள முடியாது. மனம் பதறாமல் சூழலை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு, இந்த நெருக்கடியைச் சந்திக்க என்ன முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும் எனச் சிந்தித்து செயல்பட மன உறுதிதான் துணையாக இருக்கிறது.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளை அன்றாடம் செய்யப் பழகிய பிறகு மன உறுதியின் பயன்களை உணர முடிந்தது. அதனால்தான் நிறுவனத்தில் பணியாற்றுகிறவர்கள், நண்பர்கள், உறவுகள் என அனைவருக்கும் அந்தப் பயிற்சியின் அவசியத்தையும் நன்மைகளையும் தயக்கமின்றிச் சொல்கிறேன். உடல் உறுதியும், மன உறுதியும் வெற்றிகரமான வாழ்வின் இரண்டு கண்கள். அதில் ஒளி பெருகினால் வாழ்வில் இருள் விலகும் என்பதை எப்போதும் கவனத்தில் கொள்வோம்.

குரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்

நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்

மன உறுதிக்கு எழு வறிகள்!



பெரிய வசதிகள் இல்லாத கிராமம் ஒன்றில், மிகவும் ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்தவர் கணேசன். விவசாயக் கூலி வேலைக்குச் செல்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லாத அந்த ஊரில் கணேசனின் பெற்றோரும் அதையே செய்தனர். தினமும் உழைத்துக் கூலி பெற்றால்தான் சாப்பிட முடியும் என்ற சூழலில் கணேசன் வளர்ந்தார். ஓரளவுக்குப் படித்தாலும், அவருக்கும் அவர் தந்தை போலவே விதி அமைந்தது.

திருமணமாகும் வரை அவரும் கூலி வேலைக்குத்தான் போய்வந்தார். எவ்வளவு உழைத்தாலும் தினசரி உணவுக்கும் குடும்பத் தேவைகளுக்கும் போவதைத் தாண்டி எதுவுமே மிஞ்சவில்லை. இரண்டு பிள்ளைகள் பிறந்த பிறகுதான், 'நம் பிள்ளைகள் வாழ்க்கையும் இப்படி ஆகிவிடக்கூடாது' என்ற எண்ணம் அவருக்கு வந்தது.

பக்கத்து நகரத்துக்குப் போய் தச்சு வேலை கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தார். ஆரம்பத்தில் பெரிதாகக் கூலி கிடைக்கவில்லை என்றாலும், கடினமாக உழைத்து அந்த வேலையின் நுணுக்கங்களைக் கற்றார். மற்றவர்களைவிட அதிகமாக உழைத்தார். அதனால் அவரது கூலி உயர்ந்தது. ஆரம்பத்தில், தான் மட்டும் தனியாக நகரத்தில் தங்கியவர், பிறகு குடும்பத்தையும் அங்கு அழைத்துக்கொண்டார். வாடகைக்கு வீடு பார்த்ததும் அவர் முதலில் செய்த வேலை, 'வாழ்க்கை எப்போதும் இப்படியே போய்விடாது' என ஒரு

மரப்பலகையில் செதுக்கி வீட்டில் வைத்ததுதான். தினமும் அதைப் பார்த்துவிட்டே வேலைக்குக் கிளம்புவார்.

'எத்தனை நாளைக்கு இப்படியே கூலி வேலை பார்ப்பது?' என்ற கேள்வி அவரைச் சொந்தமாக ஒரு பட்டறையை வைக்கும் அளவுக்கு உயர்த்தியது. 'பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் என்ன?' என்ற கேள்வி அவர்களை நல்ல பள்ளியில் சேர்க்க வைத்தது. சில ஆண்டுகளில் அந்த நகரின் முக்கியமான தச்சுக்கலைஞராக அவர் உயர்ந்தார். நகரில் கட்டப்படும் பெரிய பெரிய கட்டடங்களில் அவரது வேலைப்பாடு மிகுந்த கதவுகளும் வாசல்களும் இருப்பதைப் பலரும் பெருமையாகக் கருத ஆரம்பித்தார்கள். சொந்த வீடு, வாகனம் என வசதிகள் உயர்ந்தன.

மகன்கள் தலையெடுத்ததும் தொழில் இன்னும் உயர்ந்தது. நகரின் பல பகுதிகளில் அவர்கள் ஃபர்னிச்சர் விற்பனைக்காக ஷோரூம் திறந்து பிசினஸைப் பெருக்கினார்கள். பிரமாண்ட பங்களா கட்டி அதில் குடும்பமாகப் போய்க் குடியேறும்போது, பழைய வீட்டிலிருந்து பொருட்களை எடுத்துச் சென்றார்கள். அப்போது, 'வாழ்க்கை எப்போதும் இப்படியே போய்விடாது' என்று, தான் செதுக்கி வைத்திருந்த பலகையை, 'நாமதான் உழைச்சு முன்னுக்கு வந்துட்டோமே... இனிமேலும் இது எதுக்குப்பா?' என்று கேட்டபடி தூக்கிப் போட முயன்ற மகன்களைத் தடுத்தார் கணேசன்.



“இப்பவும் இது பொருந்தும். வாழ்க்கை எப்போதும் இப்படியே போய்விடாது. கொஞ்சம் கவனம் திசைமாறினாலும், வசதி வந்த கர்வத்தில் தம்மாறினாலும் பழைய நிலைக்குப் போய்விடுவோம். இப்பவும் தினமும் நான் இதைப் பார்த்துவிட்டே தொழிலுக்குக் கிளம்புகிறேன். நீங்களும் அப்படிச் செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள்” என்றார் கணேசன்.

மகன்கள் தெளிவடைந்து, “பழைய நிலைக்குப் போகாமல் இருப்பது எப்படி அப்பா?” என்று கேட்டார்கள். “அதற்கு மன உறுதி மட்டுமே ஒரே மந்திரம். வாழ்க்கையில் கடினமான தருணங்கள் வரும்போது பொறுமையாக இருங்கள். இனிமையான தருணங்கள் வரும்போது நன்றியோடு இருங்கள்” என்றார் கணேசன்.

வாழ்க்கையில் சவால்கள், நெருக்கடிகள் மற்றும் பிரச்சனைகளை நீங்கள் எப்படி எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்பது உங்கள் மனவலிமையை வெளிப்படுத்துகிறது. மனவலிமையுடன் எதையும் அணுகும் மனிதர்கள், வாழ்க்கையில் தோல்விகளைத் தவிர்த்து முன்னேறித் தங்கள் இலக்கை அடைகிறார்கள். அப்படி வாழ்வில் உயர்ந்த பிறகு, நாம் எப்படிப்பட்ட கடினமான பாதையைக் கடந்து வந்திருக்கிறோம் என்று திரும்பிப் பார்ப்பது உற்சாகம் தரும், மனவலிமையை இன்னும் அதிகமாக்கும்.



மன உறுதியை அடைவதற்கு எழு எளிய வழிகள்:

1. உங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். நெருக்கடிகளில் பதற்றம், விரக்தி, ஏமாற்றம் என எதிர்மறை உணர்வுகளால் தவிப்பதை உணர்ந்தால் மட்டுமே அதை

மாற்றும் வழி கண்களுக்குத் தெரியும். மகிழ்ச்சியை அடைவது மட்டுமே இலக்காக மாறும்.

2. ஆரோக்கியமான சுய விமர்சனங்கள் தேவைதான். அதற்காக இரக்கமற்ற முறையில் உங்களை அலசி ஆராய்ச்சி செய்யாதீர்கள். உங்கள்மீது அன்பும் கருணையும் பொழியுங்கள். ஏதேனும் தவறுகள் செய்தால்கூட, ‘நமக்கு எதையும் சரியாகச் செய்யவே வராது’ என்று எரிச்சல் கொள்ளாதீர்கள். ‘இதை எப்படி சரியாகச் செய்திருக்கலாம்’ என்று யோசித்துத் திருத்திக்கொள்ளுங்கள்.

3. வாழ்க்கையில் எந்த நெருக்கடியைச் சந்தித்தாலும், அதை முதலில் அலசி ஆராயுங்கள். அதைத் தவிர்த்துவிட்டு எங்கேயும் ஓடாதீர்கள். துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்ளுங்கள். ‘இது எப்படிப்பட்ட பிரச்சனை? இதற்கு என்ன தீர்வு? அதை அடையும் வழி என்ன?’ என்று திட்டமிடுங்கள். இதற்கு முன்பு இப்படிப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்த பழைய தருணங்களை நினைத்துப் பாருங்கள். உற்சாகத்துடன் சவாலை எதிர்கொள்வீர்கள்.

4. சில செயல்களை நாம் செய்தே ஆக வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்போம். ஆனால், அது நமக்குப் பழக்கமில்லை, பிடிக்காது என்று பல்வேறு காரணங்களால் தவிர்ப்போம். இந்தத் தயக்கத்தை முதலில் உடையுங்கள். சின்னச்சின்ன படிகளில் அதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், செய்து பாருங்கள். ஐ.டி துறை வேலைக்குப் போக வேண்டுமென்றால், குழு உரையாடல் முக்கியம். அதை நினைத்தாலே வியர்க்கும் இளைஞர் ஒருவர், தன் நண்பர்களுடன் உட்கார்ந்து பேசிப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி எதையும் செய்து பார்ப்பது முக்கியம். பெரிய மலைகளைச் சிறு சிறு அடி எடுத்து வைத்தே ஏற வேண்டும்.

5. பதற்றம், மன அழுத்தம் என்று எதிர்மறை உணர்வுகள் உங்களைப் பிடித்துப் பின்னால் இழுக்கும்போது, மன அமைதியை நாடுங்கள். முழுமனதுடன் அந்தச் சூழலை எதிர்கொண்டு மாற்று வழியைத் தேடுங்கள். சரியான திட்டமிடல் இருந்தால், எந்தச் சூழலையும் சமாளிக்க முடியும்.

6. ஒரு பிரச்சனை உங்களைப் பயமுறுத்துகிறதா, ஒரு நெருக்கடி உங்களை நிம்மதியிழக்க வைக்கிறதா, எதையும் வெளிப்படையாகச் சொல்லுங்கள். நேசிக்கும் மனிதர்கள், அனுபவசாலி வழிகாட்டிகள் என்று யாரிடமாவது உதவி கேட்கும்போது உங்களால் அந்தச் சூழலிலிருந்து மீண்டு வர முடியும்.

7. மன உறுதியை அடைவதற்கு உடல் ஆரோக்கியமே அடிப்படை. சமச்சீரான சத்துணவு, நல்ல உறக்கம், உடற்பயிற்சி என்று உங்கள் வாழ்க்கை முறையை ஆரோக்கியமாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.



கனவு மன உறுதியும்!

இன்று உலகின் நம்பர் 1 பணக்காரர் என்ற பெருமையுடன் வலம் வருகிறார் எலான் மஸ்க். ஆனால், அவர் பெரும் கனவுடன் ஆரம்பித்த முதல் நிறுவனம் நஷ்டத்தில் மூழ்கி, கிட்டத்தட்ட அவரை வீதியில் நிறுத்தியது. முடங்கிப் போகாமல் முயற்சி செய்து அவர் மீண்டுவந்தார். தான் உருவாக்கிய ஆப்பிள் நிறுவனத்திலிருந்தே துரத்தி அடிக்கப்பட்டார் ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ். தன் உழைப்பால் மீண்டும் அதை வசப்படுத்தினார் ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ். வரலாற்றில் உதாரணங்களாக இப்படி இருப்பவர்கள் எல்லோருக்குமான ஒற்றுமை, மன உறுதியுடன் கூடிய அவர்களின் உழைப்பு.

அவர்களுக்குள் ஒரு கனவு இருந்தது. அதை நோக்கி அவர்கள் உழைத்தனர். எப்படிப்பட்ட நெருக்கடிகளும் அவர்களைப் பாதை மாற வைக்கவில்லை. நேர்மறையான எண்ணத்துடன் தொடர்ச்சியாக முயற்சி செய்தனர். எதிலும் வித்தியாசமான விளைவைத் தருவது சூழல் அல்ல, மனிதர்களும் அல்ல, அவர்களின் எண்ணங்கள்தான்! பலர் ஒரு பிரச்சனையைப் பார்த்ததும் முடங்கிப் போய் மூலையில் அமர்ந்து புலம்புகின்றனர். சிலர் களத்தில் இறங்கி அதனுடன் மோதிப் பார்க்கின்றனர். மோதிப் பார்த்தால் மாற்றம் நிகழும்.

சுதந்திர உணர்வு தரும் மன உறுதி!

காட்டுக்கே ராஜாவாகச் சிங்கத்தை நாம் சொல்கிறோம். அது கர்ஜனை செய்தால் கானகமே அதிரும். வலிமையான விலங்கு என்பதால் அதற்குச் சவால் விடும் துணிச்சல் காட்டில் எந்த உயிரினத்துக்கும் இருக்காது. ஒரே பாய்ச்சலாகச் சென்று எவ்வளவு பெரிய மிருகத்தையும் வேட்டையாடும் வல்லமை கொண்டது சிங்கம். ஒரு குழுவாகத் தன் குடும்பத்துடன் சிங்கம் வலம் வரும் காட்சி அத்தனை கம்பீரமாக இருக்கும்.

அதே சிங்கம் உயிரியல் பூங்காவின்கூண்டில் அடைபட்டுக் கிடக்கும் காட்சியைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உணவுக்காக யாரோ ஓர் ஊழியரை எதிர்பார்த்துப் பரிதாபமாகக் காத்திருக்கும். காட்சிப்பொருளாக ஆனபிறகு தன்னைப் பார்த்துக் கிண்டல் செய்யும் மனிதர்களைக்கூடக் கண்டுகொள்ளாமல் முடங்கிப் போய்க் கூண்டில் அமர்ந்திருக்கும்.

தன் இயல்பான ஆற்றலை மறந்து போய்க் கூண்டில் அடைபட்டிருக்கும் சிங்கம் போலவே பல மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். இயற்கையாகத் தங்களுக்கு இருக்கும் திறமைகளை மறந்து, தங்களால் எதையெல்லாம் சாதிக்க முடியும் என்பதை உணராமல் முடங்கிப் போயிருக்கிறார்கள். அந்தச் சிங்கத்துக்குத் தேவை சுதந்திரம். முடங்கியிருக்கும் மனிதர்களின் மனதுக்கும் தேவை சுதந்திரம். அது தரும் மன உறுதி, எதையும் சாதிக்க வைக்கும்.



மன உறுதியால் சாதிக்கலாம்!

கிரிக்கெட் விளையாட்டை அறிந்த அனைவரும் மதிக்கும் ஒரு வீரர், மார்வன் அட்டப்பட்டு. இலங்கையில் உருவெடுத்த மகத்தான கிரிக்கெட் வீரர். அவரின் அமைதியான விளையாட்டுக்கும் ஆட்ட ஸ்டைலுக்கும் உலகமெங்கும் ரசிகர்கள் உண்டு. அவரின் கிரிக்கெட் வரலாறு, மன உறுதிக்கு உதாரணம்.

20 வயதில் முதல்முறையாகச் சர்வதேச கிரிக்கெட் போட்டியில் அறிமுகமானபோது அவருக்கு அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. முதலில் விளையாடிய டெஸ்ட் போட்டியின் இரண்டு இன்னிங்ஸிலும் அவர் ரன் எதுவும் எடுக்காமல் பூஜ்யத்தில் அடிபட்டார். இலங்கை கிரிக்கெட் வரலாற்றில் இப்படி ஒரு மோசமான சாதனையைப் படைத்த முதல் வீரர் என்ற 'பெருமை' அவருக்குக் கிடைத்தது. அடுத்த சில போட்டிகளில் நிர்வாகிகள் அவரை விளையாட அனுமதிக்கவில்லை. உள்ளூர் போட்டிகளில் அவர் வெறித்தனமாக ஆடி ரன்கள் குவித்ததைப் பார்த்துவிட்டு மீண்டும் அவருக்கு வாய்ப்புத் தந்தார்கள். இம்முறை முதல் இன்னிங்ஸில் பூஜ்யத்தில் அடிபட்டான அவர், அடுத்த இன்னிங்ஸில் ஒரு ரன் மட்டுமே எடுத்து ஆட்டமிழந்தார். கேலிகள், கிண்டல்கள், கடுமையான விமர்சனங்கள் அவர்மீது வீசப்பட்டன.

அவர் கிரிக்கெட் வாழ்க்கையே முடிந்துவிட்டது என எல்லோரும் முடிவு செய்துவிட்டார்கள். ஆனால், அட்டப்பட்டு அப்படி நம்பவில்லை. முன்பைவிடக் கடுமையாகப் பயிற்சி எடுத்தார், முன்பைவிட அதிகமாக உள்ளூர் போட்டிகளில் ரன்கள் குவித்தார். ஆறு ஆண்டுகள் கழித்து கேப்டன் அர்ஜுனாரணதுங்கா அவரை அணிக்குத்தேர்வுசெய்தபோது மற்ற நிர்வாகிகள் கடுமையாக எதிர்த்தார்கள். 'அட்டப்பட்டு உள்ளூர் போட்டிகளில் நன்றாக ஆடுவார். ஆனால் சர்வதேசப் போட்டிகளில் அவருக்கு ஆடவராது' என்றார்கள். ரணதுங்கா அவரை அணியில் சேர்த்தார். அதன்பின் அட்டப்பட்டு இறங்கினாலே 100 ரன்கள் அடிப்பார் என்ற நம்பிக்கையை எல்லோருக்கும் தந்தார். டெஸ்ட் கிரிக்கெட்டில் ஆறு முறை 200 ரன்களைக் கடந்த முதல் இலங்கை வீரர் என்ற பெருமையைப் பெற்றார்.

'நான் தோற்றுப் போனவன்' என நம்பாமல் மன உறுதியுடன் தொடர்ந்து முயற்சி செய்துகொண்டே இருந்ததால் அட்டப்பட்டு சாதனையாளர் ஆனார். மன உறுதியுடன் முயற்சி செய்யும் எவரும் சாதிக்கலாம்.



உணர்வதும் தெரிந்ததும்!

சாலையில் நடந்து போகும்போது ஒரு பள்ளம் தெரிகிறது. அப்படியே எகிறி அதைத் தாண்ட வேண்டும். நம்மால் தாண்ட முடிகிற அளவுக்கு அது சிறிய பள்ளம்தான் என்று அறிவுக்குத் தெரிகிறது. ஆனால், தவறிப் பள்ளத்தில் விழுந்துவிடுவோமோ என்று மனம் பயத்தை உணர்கிறது. இப்படித் தெரிந்ததற்கும் உணர்வதற்கும் இடையே நடக்கும் போராட்டமே பலரது வாழ்க்கையாக இருக்கிறது. உணர்வுகள் நம்மை எச்சரிக்கலாம், வழிநடத்தலாம். ஆனால், கட்டுப்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது.

கய இரக்கம் கொள்வது ஆபத்தானது. 'நமக்கு எதுவுமே சரியாக வராது' எனத் தாழ்வு மனப்பான்மை அடைவது அதைவிட ஆபத்தானது. கடந்த காலத்தில் வாழாதீர்கள். உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத, மாற்ற இயலாத எதை நினைத்தும் கவலைப்படாதீர்கள். 'இதில் தோற்றுவிடுவோமோ' என எதைக் குறித்தும் பயம் கொள்ளாதீர்கள். வெற்றி பெற்ற வேறு யாரையோ பார்த்து, அவரைப் போல மாற நினைக்காதீர்கள். உங்கள் இயல்பை மாற்றாதீர்கள். அதற்காக, 'நான் ஜெயிக்கப் பிறந்தவன்' எனக் கண்மூடித்தனமாக நம்பாதீர்கள். நீங்கள் மன உறுதியுடன் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால் மட்டுமே அது சாத்தியமாகும்.



மனதுக்குக் கொடுங்கள் பயிற்சி!

ஐ.டி நிறுவனம் ஒன்றில் பணிபுரிந்த குமரன், அந்த வேலைச்சூழல் தந்த மன அழுத்தம் பிடிக்காமல் தவித்தான். விவசாயம் செய்து மன நிம்மதியுடன் வாழும் முன்னாள் ஐ.டி ஊழியர்கள் சிலரின் கதைகளை அவன் படித்திருந்தான். அவர்கள் மன அழுத்தம் இல்லாமல், பிரச்சனைகள் ஏதும் இல்லாமல் நிம்மதியாக வாழ்வதாக அவன் நினைத்துக்கொண்டான்.

சொந்தக் கிராமத்தில் அவன் அப்பா வைத்திருந்த விவசாய நிலங்களுக்கு அருகிலேயே இன்னும் கொஞ்சம் நிலம் வாங்கினான். வேலையை ராஜினாமா செய்து விட்டுக் கிராமத்துக்குத் திரும்பினான். விவசாயம் செய்தான். எவ்வளவு தண்ணீர் தேவைப்படும் என்று கணக்கிடாமல் பயிரிட்டதால், சீக்கிரமே சில பயிர்கள் வாட ஆரம்பித்தன. மண்ணின் தன்மைக்கு ஏற்ற மரங்களை நடாததால் சில கன்றுகள் வளரவே இல்லை.

எல்லாவற்றையும் கற்றுக்கொண்டு சரி செய்யவே அவனுக்குப் பல மாதங்கள் பிடித்தன. என்றாலும், ஒரு பிரச்சனை தீர்ந்தால் இன்னொரு பிரச்சனை வந்தது. அவன் நினைத்தது போல மன அழுத்தம் இல்லாத நாள் ஒன்று அவன் வாழ்க்கையில் வரவே இல்லை.

ஒருநாள் அவன் வயலில் நிலக்கடலை விதைக்க வேண்டும். அதற்கு முந்தின நாள் குமரனின் நண்பன் போன் செய்தான். இப்போதும் அதே ஐ.டி நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் அவன், குமரனின் விவசாயம் பற்றி விசாரித்தான். “இந்த வெயில்ல காலையில் 6 மணிக்கு எழுந்து வயலுக்குப் போவியா? நாள் முழுக்க வெயில்ல ஏருக்குப் பின்னால் நடந்து நிலக்கடலை விதைப்பியா? மதியம் சாப்பிடற நேரம் மட்டும்தான்

நிழல்ல உட்காருவியா? இங்க வேலை பார்க்கும்போது ஏ.சி ரூமை விட்டு வெளியில் வர மாட்டே... இப்படி கஷ்டப்படுறியே!” என்று பரிதாபம் காட்டினான் நண்பன்.

குமரனின் மனதில் அது ஆழமாகப் பதிந்தது. மறுநாள் அந்த வேலை வழக்கத்தைவிட கடினமாகத் தெரிந்தது. வியர்வையில் குளித்து நனைந்து, நடந்து நடந்து கால்கள் சோர்ந்து போக, கொஞ்ச நேரம் மர நிழலில் உட்கார்ந்தான்.

பக்கத்து வயலில் அப்பாவின் நண்பர் சொக்கலிங்கம் உற்சாகமாக நிலக்கடலை விதைப்பதைப் பார்த்தான். அவரிடம் போய், “உங்களுக்குக் களைப்பு ஏற்படவில்லையா?” என்று கேட்டான்.

“தம்பி! எல்லாமே நம்ம மனசுலதான் இருக்கு. இந்த வேலை கஷ்டம்னு நினைச்சா, கஷ்டம். சுலபம்னு நினைச்சா சுலபம். நான் இதைக் கஷ்டமா நினைக்க மாட்டேன். எனக்குச் சொந்தமா நிலம் இருக்கு, இதுல விவசாயம் பண்ணறதால என் குடும்பம் நல்லா இருக்கு. பல பேருக்குக் கிடைக்காத வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைச்சிருக்கறதா நினைச்சுக்குவேன். உழைக்கறதுக்கு உடம்பும் மனசும் வலுவா இருக்கறதா நம்புவேன். மனசுக்கு அந்தப் பயிற்சி கொடுத்தா எந்த வேலையுமே கஷ்டமா தெரியாது” என்றார் அவர்.

அந்த நிமிடத்தில் அவனுக்கு உண்மை உறைத்தது. அப்பாவை விவசாயத்தைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு பழைய ஐ.டி வேலைக்கே போனான். ‘இந்த வேலை எனக்குக் கஷ்டமாகத் தெரியவில்லை’ என்று மனதுக்குச் சொல்லிக்கொண்டான். அவனால் மன அழுத்தம் இல்லாமல் உற்சாகமாக வேலை பார்க்க முடிந்தது. ●





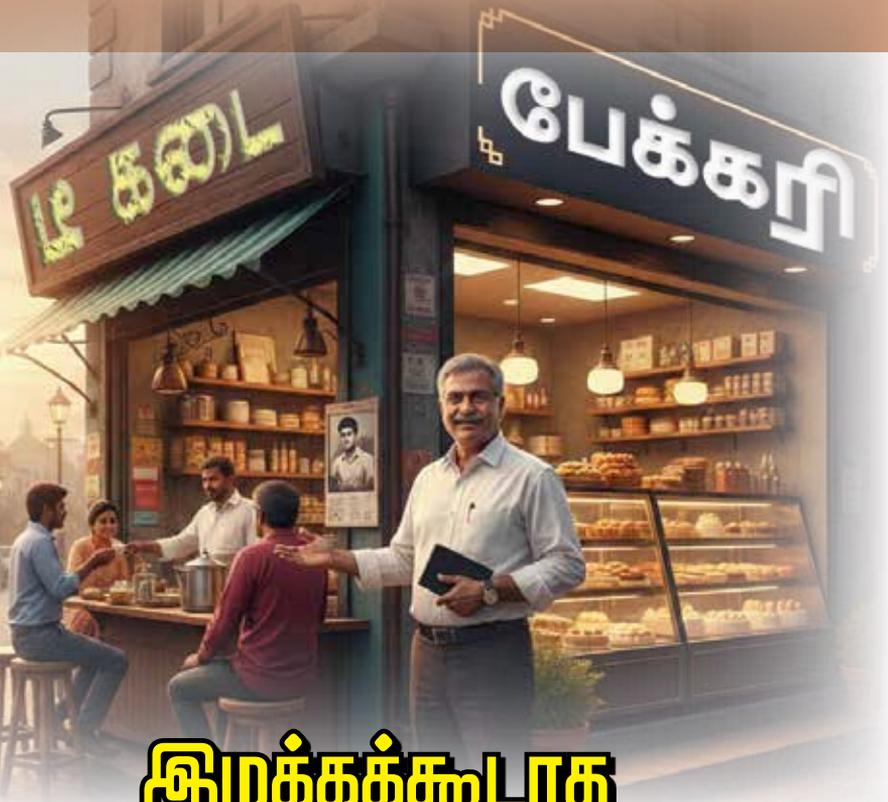
மன உறுத் தரும் உணவு!

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுக்கும் உங்கள் மனநிலைக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருக்கிறது. இது தொடர்பான சில ஆராய்ச்சிகள், நாம் எதை எப்படிச் சாப்பிட்டால் மன வலிமை கிடைக்கும் என உணர்த்துகின்றன.

- காலை உணவை எப்போதும் தவிர்க்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் எரிச்சல், சோர்வு மற்றும் ஞாபகமறதி அதிகம் வரக்கூடும். மனம் பலவீனமாகும்.
- தினமும் ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் ஒரே நேரத்தில் சரியாகச் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்கும். மனநிலையும் சீராக இருக்கும்.
- ஒரு வேளை உணவைச் சாப்பிடாமல் விடுவது, அடுத்த வேளை இயல்பை விட அதிகம் சாப்பிட வைக்கிறது. இதனால் சோர்வும் விரக்தியும் ஏற்படுகிறது.
- அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவுகளையும், நொறுக்குத் தீனிகளையும் தவிர்த்தால் மன அழுத்தமும் பதற்றமும் குறைகிறது.
- அதிகமாக மது அருந்துபவர்களின் தூக்கம் கெடுகிறது. இது காலப்போக்கில் அவர்களை மன அழுத்தத்தில் கொண்டுபோய் நிறுத்துகிறது.
- மனதை உற்சாகமாகவும் வலிமையாகவும் வைத்துக்கொள்ள வைட்டமின் டி துணைபுரிகிறது. இதை அதிகம் பெறுவதற்கு, குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், சோயா பால், முட்டையின் மஞ்சள் கரு சாப்பிடலாம்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வைட்டமின் பி 12 உதவுகிறது. பாலாடைக்கட்டி, பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன், பாதாம் உள்ளிட்ட பருப்பு போன்றவற்றில் இது அதிகம் உள்ளது.
- புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடால், உடலில் மாவுச்சத்து சேர்வது குறையும். உடல் கச்சிதமாகும்.

இதற்கு முட்டை, மீன், கோழி இறைச்சி, பால், வால்நட், பீன்ஸ், காளான், ஓட்ஸ் சாப்பிடலாம்.

- எந்தச் சூழலிலும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஒப்போலேட் உள்ள உணவுகள் உதவுகின்றன. பிராக்கோலி, அவரை, ஓட்ஸ், ஆரஞ்சு, பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகளில் இது கிடைக்கிறது.
- நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், செரடோனின் என்ற ஹார்மோனின் சுரப்பை அதிகரித்து, மனதை உற்சாகமடையச் செய்கின்றன. இதற்குப் பேரிக்காய், ஓட்ஸ், பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் முளைக்கட்டிய தானியங்கள் சாப்பிடலாம்.
- ஒமேகா 3 உள்ள உணவுகள், மூளையின் தகவல் பரிமாற்றப் பாதைகளைச் சுறுசுறுப்படைய வைக்கின்றன. வால்நட், ஆளி விதை, சியா விதை, மீன், பிராக்கோலி ஆகியவை இதைத் தருகின்றன.
- அதிக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட துரித உணவுகளைச் சாப்பிட்டால், ரத்தச் சர்க்கரை திடீரென்று தாறுமாறாக உயரும், குறையும். இதனால் மனநிலையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இனிப்புகளைக் குறைத்து மனதைச் சீராக வைப்புகள்.
- ஏற்கனவே மன அழுத்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் காயியும், செயற்கைக் குளிர்பானங்களும் அதிகம் குடித்தால், அந்தப் பிரச்சனை இன்னும் அதிகரிக்கும்.
- நீங்கள் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றினால், உடலிலும் மனதிலும் அதன் விளைவுகள் தெரிய இரண்டு, மூன்று வாரங்கள் ஆகும். அதுவரை காத்திருங்கள். ●



இழக்கக்கூடாத

மன உறுதி!

போக்குவரத்து நெரிசல் மிகுந்த ஒரு சாலையின் சந்திப்பு. ஒரு போலீஸ்காரர் போக்குவரத்தை ஒழுங்குபடுத்திக்கொண்டிருந்தார். அப்போது பெரிய மூட்டையைச் சுமந்துகொண்டு சாலையோரமாக நடந்து சென்ற ஓர் இளைஞனை, “ஏன்டா தொந்தரவு செய்யறே?” என்று கேட்டு அடித்தார். அவன் போக்குவரத்துக்கு இடைஞ்சலாகவும் இல்லை. பெரிய சுமையை வேறு வைத்திருந்தான். “சும்மா ஒரு ஓரமா நடந்து போகிற என்னை ஏன் அடித்தாய்?” என்று கேட்டு, அவன் திருப்பி அடித்தான். உழைத்து உரமேறிய உடல், அதில் கோபம் வேறு கலந்திருந்ததால், அந்த அடி தாங்காமல் போலீஸ்காரர் தடுமாறி விழுந்துவிட்டார்.

அதிகாரம் மிக்க ஒரு போலீஸ்காரரை, படிப்பறிவு இல்லாத சாதாரண கிராமத்து ஆசாமி அடிப்பதா என்று அந்த போலீஸ்காரர் வெகுண்டு எழுந்தார். ஆனால், இதைக் கவனித்த மேலதிகாரி வந்து தடுத்தார். “அவன் மேல் எந்தத் தப்பும் இல்லை. சும்மா நடந்து போனவனை

அடித்தது உன் தப்புதான். அவனுக்கு 10 ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்துவிட்டு, உன் செயலுக்கு வருத்தம் தெரிவித்து விடு” என்றார். மேலதிகாரி உத்தரவு, மீற முடியாது. “அடியும் வாங்கி அவமானப்பட்டு, இவனுக்குப் பணமும் கொடுக்க வேண்டுமா?” என்று போலீஸ்காரர் மனதுக்குள் பொருமினாலும், வெளியில் எதுவும் சொல்லவில்லை. அமைதியாகப் பணம் கொடுத்துவிட்டு, “உன்னைத் தெரியாமல் அடித்துவிட்டேன், தவறாக எடுத்துக்கொள்ளாதே” என்றார்.

ஆண்டுகள் உருண்டோடின. அந்தக் கிராமத்து ஆசாமிக்கு அந்த நேரத்தில் 10 ஆயிரம் ரூபாய் என்பது பெரிய தொகை. அதுவரை அவன் சாதாரணமாகக் கூலி வேலை செய்து வந்தான். அவ்வளவு பெரிய பணம் கைக்கு வந்ததும் அவன் புத்திசாலித்தனமாக முடிவுகள் எடுத்தான். தான் போலீஸ்காரரை அடித்த அந்தச் சாலையின் சந்திப்பிலேயே இருக்கும் ஒரு டிக்கடையை வாங்கினான். பக்கத்தில் ஒரு பேக்கரி வைத்தான். சில



12

வெண்மை
மார்ச் 2026

மாதங்களில் பக்கத்தில் இன்னொரு இடத்தை வாங்கி ஹோட்டல் திறந்தான். எல்லாத் தொழில்களும் நன்கு வளர்ந்து அவனுக்கு ஏராளமான பணத்தைச் சம்பாதித்துக் கொடுத்தன. அவன் மேலும் மேலும் கிளைகளைத் திறந்து இன்னும் வளர்ந்தான். இப்போது அவன் அந்தச் சிறுநகரத்தில் முக்கியமான தொழிலதிபர் ஆகியிருந்தான்.

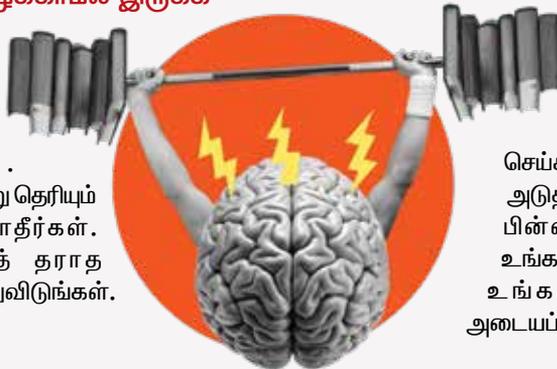
வெளியூருக்கு மாறுதலாகிச் சென்றிருந்த அந்த மேலதிகாரி, இப்போது பதவி உயர்வு பெற்று அந்த நகருக்கு மீண்டும் வந்தார். மறுநாளே அந்த போலீஸ்காரரைக் கூப்பிட்டார். “உன்னை முன்பு ஒரு ஆள் அடித்தானே, ரூபகம் இருக்கிறதா?” என்று கேட்டார். “என்னால் அதை வாழ்நாள் முழுக்க மறக்க முடியாதே” என்றார் போலீஸ்காரர். “இப்போது அவனை அதே இடத்தில் கூப்பிட்டுத் திருப்பி அடி” என்றார் அதிகாரி. “என்ன சார், அப்போ அவன் சாதாரண ஆள். அப்போதே திருப்பி அடித்தான். இன்னைக்கு அவன் பெரிய பணக்காரன், அரசியல் செல்வாக்கு எல்லாம் இருக்கு. இப்போ நான் அடித்தால், என்னைக் கொன்றுவிடுவான்” என்றார் போலீஸ்காரர்.

“அவனை நீ அடிக்க வேண்டும். இது என் உத்தரவு” என்றார் அதிகாரி. அதேபோல அவர் போய் அந்த ஆசாமியை அடித்தார். ஊர் மக்கள் பலரும் பார்க்க, தன் தொழிலாளர்கள் முன்னிலையில் நடுவீதியில் அடிவாங்கிய அந்த ஆசாமி, அமைதியாகக் கன்னத்தைப் பிடித்தபடி தலைகுனிந்துகொண்டு போய்விட்டான். போலீஸ்காரருக்கு ஆச்சரியம். “ஏன் சார் அவன் அமைதியாகப் போனான்?” என்று தன் மேலதிகாரியிடம் கேட்டார்.

“முன்பு உன்னை அடித்தபோது அவன் ஏழையாக இருந்தான். ஆனாலும் அவனிடம் மன உறுதியும் சுயமரியாதையும் இருந்தது. தான் தப்பு செய்யாமல் அடிவாங்கினோம் என்பதால் துணிந்து திருப்பி அடித்தான். எப்போது உன்னிடம் பணம் வாங்கினானோ, அப்போது அவன் சுயமரியாதை போய்விட்டது. இப்போது பணம் மட்டுமே இருக்கிறது. அதைக் காப்பாற்ற வேண்டுமே என்ற பயத்தில் மன உறுதி போய்விட்டது. அதனால்தான் அவன் அமைதியாகப் போனான்” என்றார் மேலதிகாரி.

மன உறுதியை இழக்காமல் இருக்க சில விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்:

- உங்கள்தனித்தன்மையை இழக்காதீர்கள். உங்களுக்குத் தவறு என்று தெரியும் செயல்களைச் செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கு மதிப்புத் தராத செயல்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்.



- அடுத்தவர்களுக்காக உங்கள் இயல்பை மாற்றிக்கொள்ளாதீர்கள். உங்களுக்கு நல்ல பலன்களையோ, மரியாதையையோ தராத செயல்களில் நேரத்தை இழக்காதீர்கள்.
- அடுத்தவர்களிடம் நல்ல பெயர் வாங்க வேண்டும் என்பதற்காக எதையும் செய்யாதீர்கள். இயல்புக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்புகளுக்குப் பணிந்து போகாதீர்கள்.
- கோபம், எரிச்சல், விரக்தி போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்த அனுமதிக்காதீர்கள்.
- எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கொட்டி உங்களை நிம்மதியிழக்க வைக்கும் மோசமான மனிதர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.
- அடுத்தவர்களை மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யாதீர்கள். உங்களால் மாற்ற முடிந்த ஒரே நபர், நீங்கள் மட்டும்தான்!
- வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எதிலும் எங்கேயும் தேங்கி நின்றுவிடாதீர்கள். ‘அடுத்து என்ன?’ என்று கேட்டுக்கொண்டே இருங்கள். முன்னேறும் வழிகள் தெரியும்.
- எந்த ஒரு சூழலிலும் அவசரப்பட்டு உணர்வுகளைக் கொட்டிவிடாதீர்கள். சரியான வார்த்தைகளால் உங்கள் உணர்வுகளைக் கவனமாக வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் தவறுகளுக்கு அடுத்தவர்களைக் குறை சொல்லாதீர்கள். அதில் நீங்களும் எதையும் பெறுவதில்லை, அடுத்தவர்களும் எதையும் பெறுவதில்லை. தவறுகளுக்குப் பொறுப்பேற்கும் பக்குவம் பெறுங்கள்.
- எந்தச் சூழலிலும் எதற்காகவும் உங்கள் சுயமரியாதையை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் விரும்பும் எல்லாச் செயல்களையும் செய்வதற்கு ஆசைப்படாதீர்கள். உங்களால் நேரம் கொடுத்து எதைச் செய்ய முடிகிறதோ, அதை மட்டுமே செய்யுங்கள்.
- ‘அவர்கள் இதைச் செய்கிறார்களே’ எனச் சக மனிதர்களைப் பார்த்து எதையும் செய்யாதீர்கள். ‘இவர்களிடம் இது இருக்கிறதே’ என்று பார்த்து ஆசைப்படவும் வேண்டாம். மன நிறைவுடன் வாழ்வது மன உறுதியைக் கொடுக்கும்.
- அடுத்தவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று பார்க்காதீர்கள். அடுத்தவர்களைப் பற்றி முதுகுக்குப் பின்னால் எதுவும் பேசாதீர்கள். உங்கள் வாழ்வில் கவனம் செலுத்தி, உங்களுக்குத் தேவையானதை அடையப் பாருங்கள்.

மனவலிமை தரும் மந்திரங்கள்!



○ அருடதந்தை வேதாத்தர் மகர்ஷி

- எவர் ஒருவர் மனதை இதுமாக வைத்துக் கொள்கிறாரோ, அவர்தான் மனிதர். மனம், மொழி, செயல் இந்த மூன்றிலும் இனிமை தோன்ற வாழ வேண்டும்.
- மனம்தான் மனித வாழ்க்கையின் விளைநிலம். மனதின் தன்மை எதுவோ, அதுதான் மனிதனுடைய தன்மை. அதைச் செம்மையாக வைத்துக்கொண்டால் வாழ்வு வளம் பெறும்.
- தினந்தோறும் காலையிலிருந்து மாலை வரை பல பொருட்களைக் கையாள்கிறோம். உதாரணமாக சமையல் பாத்திரங்களையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சுத்தப்படுத்தி வைத்தால்தானே அவை மறுநாளைக்கு உதவும்? அதேபோலத் தினந்தோறும் மனதையும் உடலையும் உபயோகிக்கிறோம். அவற்றில் அவ்வப்போது ஏற்படும் களங்கங்களைப் போக்கி, மீண்டும் புதிதாக நாளைய உபயோகத்துக்குத் தயாராக வைத்துக் கொண்டால்தானே நன்றாக இருக்கும்!
- ஒருவர் தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்வதும், உயர்த்திக் கொள்வதும் அவரவர் மனதைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. மனம் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளப் பழகிவிட்டால் இணையில்லாத இன்பநிலையை அடையலாம்.
- மனம் இயங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கும். அதுதான் அதன் இயல்பு, தன்மை. அதாவது, எண்ணங்கள் பிறந்து கொண்டுதான் இருக்கும். இந்த விதியை உணர்ந்து விழிப்புடன் இருந்தால் உயர்வு. அறியாமல் மனத்தின் போக்கிற்கு எண்ணத்தை விட்டு விட்டால் தாழ்வு.
- அன்றாடம் மனம் பலவிதமான விஷயங்களில் அலைய விட்டுத் தடுமாற்றம் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட நேரம் தியானம் செய்து மனதைத் தூய்மைப்படுத்தினால் மனநலம் மேம்பாடு அடையும்.
- ‘சென்ற கணம் நான் பேசியது சரியா? சென்ற கணத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட மனநிலை சரிதானா?’ என்று ஒவ்வொரு கணமும் மனதைச் சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். மனம் விழிப்போடு இருந்தால் இது சாத்தியமாகும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் ஆறே மாதங்களில் கோபத்தைத் தவிர்த்து பொறுமையின் திருவுருவாகவே திகழலாம். கோபம் எழாத மனம் பிரகாசமாக இருக்கும். அவர் குடும்பமே மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். எல்லோரும் வெற்றி மேல் வெற்றியாகப் பெற்றுப் பிரகாசிப்பார்கள்.
- மனதை அடக்க நினைத்தால் அலையும். அதை அறிய நினைத்தால் அடங்கும்.
- மெளனமாக அமரும்போது மனதின் பதிவுகள் எல்லாம் வெளியில் வரும். ‘இவற்றில் எவை நமக்குத் தேவையற்றவை, எவை துன்பம் செய்பவை’ என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த செயல்களைத் திருத்திக் கொள்ளுங்கள். யார் மீதாவது விரோதம் எழுந்தால், அவரைப் பற்றி நினைக்கும்போதெல்லாம்

வாழ்த்திக் கொண்டே இருங்கள். தேவையற்ற பதிவுகள் எல்லாவற்றையும் வழித்து எறிந்து விடுங்கள். மனம் தூய்மையாகி விடும். மனத் தூய்மைக்கு மௌனத்தைவிடச் சிறந்த பயிற்சி வேறு இல்லை.

- நான்கு வானொலி நிலையங்கள் நான்கு விதமான வேறுபட்ட நிகழ்ச்சிகளை ஒரே நேரத்தில் ஒலிபரப்புகின்றன. நம் ரேடியோவை எந்த அலைநீளத்தில் வைக்கிறோமோ, அது மட்டுமே இங்கே கேட்கும். மற்றவை எல்லாம் வந்து மோதும், ஆனால் கேட்காது. அது போலவே, தேவையற்ற அலைக்கழிப்பும் பாதிப்பும் இல்லாமல் மனதை வைத்திருந்தால், நமக்கு என்ன தேவையோ அது கிடைக்கும். நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதை நினைப்போம். நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அதைச் செய்ய முடியும்.
- தவறு செய்வதும் மனம்தான். 'இனி தவறு செய்யக்கூடாது' என்று தீர்மானிப்பதும் மனம்தான்.
- மனித மனம் ஒரு வியப்பு. ஒரு பொருளை விரும்பினால், அதை அடையும் வரை அது பற்றிப் பல மேன்மைகளையும் நன்மைகளையும் கற்பித்துக் கொண்டு இன்புறும்; அதை அடைந்த பிறகு அதில் குறைகளைக் கற்பித்துக் கொண்டு சோர்வடையும். இந்தக் குறைக்கு நீங்கள் ஆளாக வேண்டாம். நல்லதையும் உயர்வையும் பாராட்டுங்கள். குறைகளை எடுத்து விளக்கவும், நிறைவு செய்யவும் முயலுங்கள். வாழ்வு வளம் பெறும்.
- அடுத்தவரது வாதத்தை வெல்வது வெற்றியல்ல. அவரது மனதை வெல்வதுதான் வெற்றி.
- அவசியமின்றிப் பிறர் செயலில் தலையிடாதீர்கள். புதிய சிக்கல்களை உருவாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் கடமைகளிலிருந்து தக்கநீதி உணர்வின்றி நடுவாதீர்கள். உங்கள் மீது பிறருக்கு மதிப்பு வரும்; மனதில் அமைதி பெருகும்.
- கோபம், வஞ்சம், பொறாமை, வெறுப்புணர்வு, பேராசை, ஒழுக்கத்தை மீறிய காம நோக்கம், தற்பெருமை, அவமதிப்பு, அவசியமற்ற பயம், அதிகார போதை ஆகிய பத்து எண்ணங்களையும் மனதில் நிலைபெற விடக் கூடாது. இவை வளர்ந்தால், துன்பம் தரும் காடாக மனம் மாறி விடும்.
- மழைநீர் வெள்ளமாகப் பெருகும்போது ஒரு பாதையில் ஓடும். மீண்டும் மழை வரும்போது அதே பாதையின் வழியாகத்தான் ஓடும். அது வேறு திசையில் செல்ல முயற்சிப்பதில்லை. பழைய பாதையிலேயே செல்வது அதன் இயல்பு. மனமும் இதுபோலவே இருக்கும். மனதை இப்படிப் பழகிய பழைய பாதையில் செல்லாமல் இருக்கப் பழக்குவதே தியானம். இதில் வெற்றி கிடைக்கச் சில காலம் ஆகலாம். மனம் தளராமல், முயற்சியைக் கைவிடாமல் தொடர வேண்டும்.
- நம் மனதை மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய வளம் பெற வேண்டும். மனப்பயிற்சி பெற தவத்தையும், அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளையும் செய்து வந்தால் தெளிவு உண்டாகும். மேலும் மேலும் அறிவு உயர்ந்து, மனவளம் பெற்று, உடல்நலம் பெற்று, சிறப்பாக வாழ முடியும்.
- உடலைப் பற்றி நிறைய அறிந்து வைத்திருக்கிறோம். மனதைப் பற்றியும் அறிய வேண்டும். தன்னை அறியாதவரை மனதிற்கு அமைதி இல்லை. இந்தப் பிறவி எடுத்ததன் நோக்கமே, தன்னை அறிவதுதான். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 11 இதழ் 8

மார்ச் 2026

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

K. உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட.,

எண். 188, தரை தளம்,

14வது குறுக்குத் தெரு சந்திப்பு,

டிபென்ஸ் காலனி, ஈக்காட்டுத்தாங்கல்,

சென்னை - 600 032.

கைப்பேசி: 9952920801

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



பிள்ளை 2 மற்றும் பத்தாம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வுகள் நெருங்கிவிட்டன. சி.பி.எஸ்.இ மாணவர்கள் தேர்வு எழுத ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அடுத்ததாகக் கல்லூரித் தேர்வுகள் வந்துவிடும். உயர்கல்விக்காகத் தயாராகும் பலருக்குப் போட்டித் தேர்வுகளும் விரைவில் நடைபெறும். அடுத்த மூன்று மாதங்கள், இந்தத் தேர்வுகளை எழுதும் மாணவர்களின் வாழ்வின் முக்கியமான நாட்கள்.

எந்தத் தேர்வையும் எதிர்கொள்ள நினைவாற்றல் பெருமளவில் தேவைப்படுகிறது. ஆண்டு முழுக்கப் படித்தது பள்ளித் தேர்வுகளிலும், ஆயுள் முழுக்கப் படித்தது வேலைக்கான போட்டித் தேர்வுகளிலும் உதவுகிறது. பலரும் நன்றாகத்தான் படிப்பார்கள். ரிவிஷன் நேரத்தில் புத்தகத்தைப் புரட்டுமபோது, எந்தப் பாடத்தைப் பார்த்தாலும் படித்துவிட்டதாகவே தோன்றும். ஆனால் தேர்வு ஹாலில் உட்கார்ந்து, கேள்வித்தாளைக் கையில் வாங்கி விடை எழுத ஆரம்பிக்கும்போது எதுவுமே ஞாபகத்துக்கு வராமல் மக்கர் செய்யும். இதைச் சமாளிப்பது எப்படி? நினைவாற்றலைப் பயன்படுத்தித் தேர்வுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது எப்படி?

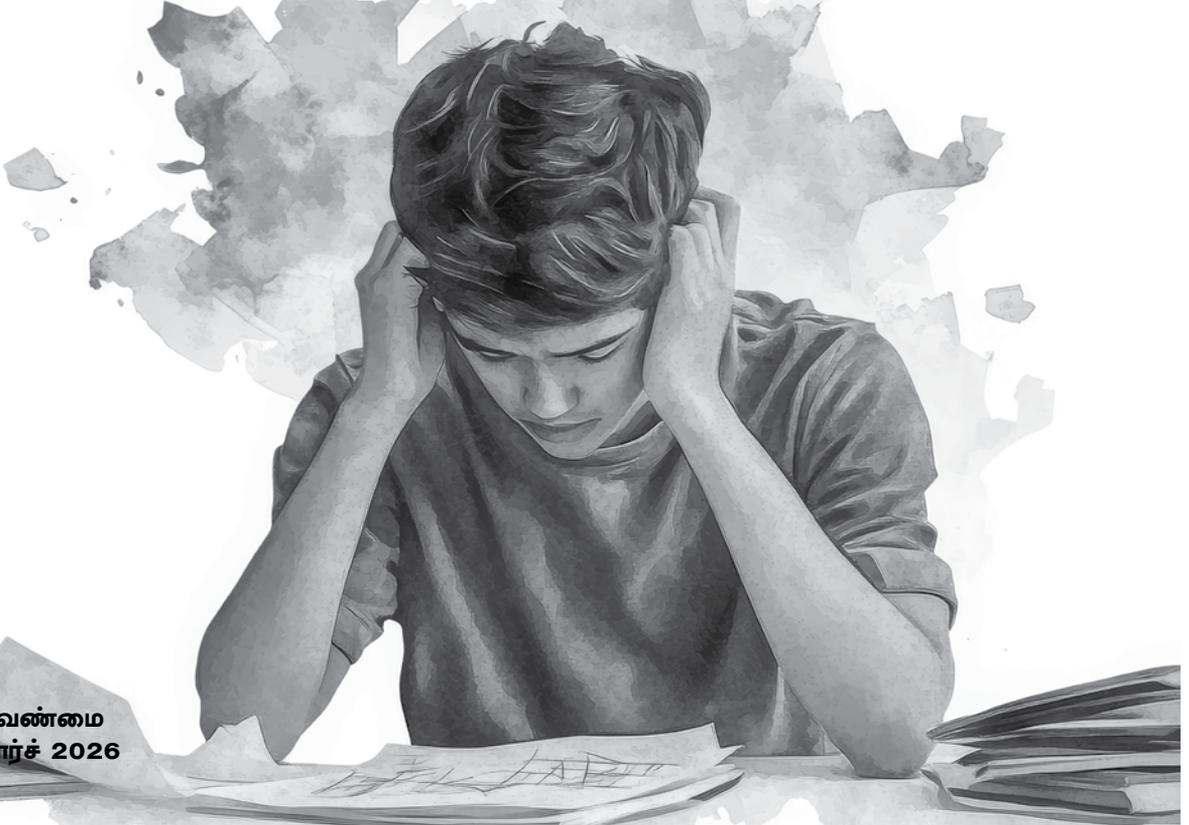
- வாழ்க்கையே இந்த ஒரு தேர்வில்தான் அடங்கியிருக்கிறது என நினைக்காதீர்கள். வாழ்க்கை

என்பது ஒரு பயணம். பல திருப்பங்களைக் கொண்ட ஒரு பாதையில் நீங்கள் பயணம் செய்கிறீர்கள். அதில் பொதுத் தேர்வு என்பது ஒரு திருப்பம் மட்டுமே! 'ஒவ்வொரு வருடமும் எத்தனையோ தேர்வுகளை எதிர்கொண்ட நமக்கு இந்தத் தேர்வும் சுலபம்தான்' என நினைத்தால், படித்த எல்லாமே நினைவுக்கு வரும்.

- தேர்வு பற்றிய எதிர்பார்ப்பு இருக்கலாம். ஆனால் பயமோ, பதற்றமோ ஏற்படக்கூடாது. அதுவே நினைவாற்றலை மழுங்கடித்துவிடும். இதுவரை எழுதிப் பார்த்த பல தேர்வுகளைப் போலவே பொதுத் தேர்வும் ஒரு தேர்வுதான்! நீங்கள் எப்படிப் படித்திருந்தீர்கள் என்பதை இதுவரை உங்கள் ஆசிரியர்கள் மதிப்பிட்டார்கள். இப்போது உங்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாத வேறொரு ஆசிரியர் மதிப்பிடப் போகிறார். அவ்வளவுதான் வித்தியாசம். அந்த அறிமுகம் இல்லாத ஆசிரியர் உங்கள் மீது விருப்பு, வெறுப்பு இல்லாமல் மதிப்பிடுவார். எனவே அச்சம் வேண்டாம்.

- உங்கள் பெற்றோர் தங்கள் கனவுகளை எல்லாம் உங்கள் மீது ஏற்றி வைப்பார்கள். பள்ளியிலும் நல்ல ரிசல்ட் வர வேண்டும் என்பதற்காக ஆசிரியர்கள் இன்னொரு பக்கம் எதிர்பார்ப்பை உங்கள் மீது ஏற்றி விடுவார்கள்.

தேர்வுக்கு உதவும் நினைவுத்திறன் பயிற்சிகள்!



16

வெண்மை
மார்ச் 2026



இவை எல்லாவற்றையும் அக்கறையாகக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இவை எதையும் ஆழ்மனதில் பதிய வைக்காதீர்கள். எப்போதும் இதை நினைப்பதே பயத்தையும் பதற்றத்தையும் அதிகரிக்கிறது. அது மன வலிமையைக் பாதிக்கிறது.

● படிக்கும் எதுவும் மனதில் பதிய 'மூன்று ஆர் ஃபார்முலா' ஒன்றைச் சொல்கிறார்கள் மனநல நிபுணர்கள். முதல் ஆர், ரெஜிஸ்ட்ரேஷன். அதாவது, படிப்பதை முழுமையாக மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்வது. இரண்டாவது ஆர், ரெடென்ஷன். மனதில் பதிந்ததை அப்படியே தக்க வைத்துக்கொள்வது. மூன்றாவது ஆர், ரீகால். மனதில் பதிந்து, தக்க வைத்துக்கொண்ட பாடத்தை, நமக்குத் தேவைப்படும் தேர்வு நேரத்தில் திரும்ப எடுத்துப் பயன்படுத்துவது. இந்த 'மூன்று ஆர் ஃபார்முலா'வை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டால் பிரச்சனை இருக்காது.

● நமது ஞாபக சக்தியில் இரண்டு ரகம் உண்டு. ஒன்று, 'ஷார்ட் டெர்ம் மெமரி' எனப்படும் குறுகிய கால ஞாபக சக்தி; இன்னொன்று 'லாங்க் டெர்ம் மெமரி' எனப்படும் நீண்டகால ஞாபக சக்தி. வடிவேலு காமெடியில் வரும் பஞ்ச் டயலாகை அட்சரம் பிசகாமல் அப்படியே சொல்ல முடிகிறது. ஆனால் கெமிஸ்ட்ரியில் படித்த மூலக்கூறு வாய்ப்பாடு தடுமாறுகிறது. காரணம் என்ன? நம் மனதுக்குப் பிடித்த ஒரு விஷயத்தைச் செய்யும்போது, மனம் அதில் ஒன்றிவிடுகிறது. அதனால் உங்கள் மூளை அதைநீண்ட கால ஞாபக சக்தியில் சேமித்து வைக்கிறது. வேண்டாவெறுப்பாகப் படித்தால், அது குறுகிய காலமே ஞாபகத்தில் இருக்கும். படிப்பு என்பது சுமையல்ல. உற்சாகமாகவும் ஆர்வமாகவும் படியுங்கள். அப்போதுதான் மூளை அதை லாங்க் டெர்ம் மெமரியில் சேமிக்கும்.

● எப்போதும் ஆணியடித்தது போல ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து படிக்காதீர்கள். வீட்டு ஹாலில், சோபாவில், படிக்கும் அறையில், வாசல் வராண்டாவில், பள்ளி மைதானத்து மரத்தடியில்... இப்படி ஒவ்வொரு பாடத்தையும் வெவ்வேறு இடங்களில் அமர்ந்து படியுங்கள். தேர்வு நேரத்தில் ரிவிஷன் செய்யும்போது யோசியுங்கள்... வேதியியலில் இந்தக் கேள்வியா? இதை வாசல் வராண்டாவில் அமர்ந்து படித்தோமே என நினைத்தால், அதைப் படித்த தருணமும், அந்தப் பதிலும் சரளமாக நினைவுக்கு வந்துவிடும்.

● படிக்க உட்காருவதற்கும், தேர்வுக்குச் செல்வதற்கும் சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு முன்பு இரண்டுமடம்ளர் தண்ணீரை அருந்துங்கள். இது படிக்கவும், தேர்வைச் சிறப்பாக எழுதவும் உதவுகிறது. மூளையில் தகவல் பரிமாற்றம், தண்ணீர் குடித்தபின் எளிதாக இருக்கிறது. அதிகாலையில் தூங்கி எழுந்ததும் ஃபிரஷ் செய்துகொண்டு, இரண்டு மடம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால் மூளை புத்துணர்வு அடையும். அப்போது படிப்பது மனதில் பதியும்.

● மூளை ஒரு கம்ப்யூட்டர் போல எல்லாவற்றையும் சேமித்து வைக்கிறது. ஆனால் அவற்றை மீண்டும் நினைவுபடுத்திப் பார்ப்பதில் தான் குழப்பம் நேர்கிறது. அடிக்கடி பயன்படுத்தாத எதுவும் துருப்பிடித்துப் போவது போலத்தான் இதுவும். தேர்வு நேர மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கவும், தேர்வு நேரத்தில் விழிப்புணர்வுடன் செயல்படவும், போதுமான சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஐதராபாத்திலுள்ள நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் நியூட்ரிஷன் நடத்திய ஓர் ஆய்வு, மனநிலைக்கும் சத்துணவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை நிரூபிக்கிறது. சத்தான உணவு சாப்பிட்டால், நரம்பு மண்டலம் சிறப்பாகச் செயல்படும்; அறிவும் கூர்மையடையும். தேர்வு நேரத்தில், நினைவாற்றலைத் தூண்டிவிடும் உணவுகள் அவசியம்.

● ஓயாமல் படித்துக்கொண்டே இருந்தால் அது மனதில் பதியாது. மூளை, கண்கள் என எல்லாவற்றுக்கும் ஓய்வு அவசியம். அதற்கு எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் கண்டிப்பாகத் தேவை. தேர்வு நேரத்தில் வேண்டுமானால் அதை ஆறு மணி நேரமாகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதைவிடவும் குறைப்பது ஆபத்து!

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of newspapers (Central) Rules, 1957
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper
VENMAI

1	Place of Publication	10, Sengunthapuram, Tirupur-641604.
2	Periodicity of its Publication	Monthly
3	Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4	Publisher's Name Nationality Address	K.R. Nagarajan Indian 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
5	Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6	Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	K.R. Nagarajan 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.

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

Dated: 01-03-2026 Signature of Publisher:
K.R. Nagarajan



மன உறுதியுடன் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிப்போம்!

மாவீரன் நெப்போலியன் ஒருமுறை தன் படைகளுடன் போருக்குப் புறப்பட்டான். ஒரு தீவ் நாட்டின்மீது படையெடுத்துச் சென்றதால் அவர்கள் கப்பல்களில் சென்றார்கள். அந்தத் தீவின் கரையை அடைந்ததும் எல்லாப் படைகளையும் கப்பல்களிலிருந்து இறங்கச் சொன்னான் நெப்போலியன். பிறகு, தாங்கள் வந்த கப்பல்களைத் தீயிட்டுக் கொளுத்துமாறு படைத் தளபதிகளுக்கு உத்தரவிட்டான்.

ராணுவத்தில் எதிர்க்கேள்விகளுக்கு இடமில்லை. உயரதிகாரி உத்தரவை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பதே விதி. அதன்படி கப்பல்களைக் கொளுத்தினாலும், ஒரு தளபதி துணிச்சலாக நெப்போலியனை நெருங்கிச் சந்தேகம் கேட்டார். “நீங்கள் சொன்னது போல எல்லாக் கப்பல்களையும் கொளுத்திவிட்டோம். இனி நாம் எப்படித் திரும்பிப் போவது?”

நெப்போலியன் சிரித்தபடி, “அதனால்தான் கொளுத்தினேன். இப்போது நமக்குத் திரும்பிப் போகும் வாய்ப்பு இல்லை. ஒன்று, இந்தப்போரில் வென்று இவர்களின் கப்பல்களைக் கைப்பற்றி ஊர் திரும்ப வேண்டும். அல்லது தோற்று இங்கேயே சாக வேண்டும். நாம் முதல் வாய்ப்பைத் தேர்ந்தெடுப்போம்” என்று சொன்னான். அந்தப் படை போரில் வென்றது.

இந்திய கிரிக்கெட் அணி கண்டறிந்த மகத்தான தலைவன் மகேந்திர சிங் தோனி. ஆனால், ஆரம்பக் கட்டத்தில் அவர் இந்திய அணிக்குத் தேர்வு செய்யப்படவில்லை. அந்த நிராகரிப்பு நடந்த தினத்தில் தோனியின் நண்பர்கள் எல்லோரும் சோகத்தில் இருக்க, தோனி உற்சாகமாக அவர்களுக்கு இனிப்புச் சமோசாவும் வாங்கிக்கொடுத்துக் கொண்டாடினார்.

“ஏன் இப்படிச் செய்கிறாய்? உனக்கு என்ன மனநிலை பாதித்துவிட்டதா?” என நண்பர்கள் கேட்டபோது தோனி சிரித்தபடி சொன்னார். “இல்லை, இந்திய அணியில் நுழைவதற்கு எப்படிப்பட்ட தகுதி வேண்டும் என்று இன்று தெரிந்துகொண்டேன். அதனால் உற்சாகமாக இருக்கிறேன். அதை வளர்த்துக்கொண்டு சீக்கிரமே அணியில் நுழைவேன்” என்றார் தோனி.

‘தன் சொந்த ஊரில் பாதுகாப்பாக இருப்பதா, அல்லது தனக்கு அறிமுகமே இல்லாத புதிய ஊருக்குச் சென்று வாய்ப்புகளைத் தேடுவதா’ என்ற கேள்வி எழுந்தபோது தோனி அதிகம் யோசிக்கவில்லை. தான் செல்ல வேண்டிய ரயிலை ஓடிச்சென்று பிடித்து ஏறினார். அந்தப் பயணம் அவரை உலகின் எல்லா மூலைகளுக்கும் அழைத்துச் சென்று புகழின் சிகரத்தில் ஏற்றிவைத்தது.

எல்லோருடைய வாழ்க்கையிலும் முடிவெடுக்க வேண்டிய தருணங்கள் வரலாம். பெற்றோர்கள் நம்மைப் புரிந்துகொள்ளாமல் எதிர்க்கலாம், மேலதிகாரி சின்னச்சின்ன விஷயத்துக்குக்கூடத் திட்டலாம், சக ஊழியர்கள் இணக்கமாக இல்லாமல் போகலாம், தொழிலில் எதிர்பார்த்த வருமானம் இல்லாமல் போகலாம். எப்படிப்பட்ட தருணத்திலும் மன உறுதியுடன் சரியான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும்.

திரும்பி வருவதற்கான கப்பல் இருப்பது நம்பிக்கை அளிக்கலாம், பழக்கப்பட்ட ஊரில் வாழ்வது பாதுகாப்பான உணர்வைத் தரலாம். ஆனால், வாழ்க்கை அப்படியே போய்விடக்கூடாது அல்லவா! சில கப்பல்களைக் கொளுத்தினால்தான் முன்னேற முடியும். சில ரயில்களைப் பிடித்தால்தான் புது வாய்ப்புகளை அடைய முடியும். உங்கள் கப்பல்களையும் ரயில்களையும் அடையாளம் காணுங்கள்! ●



Bamboo Comfort

The softest touch your
skin remembers



mithu[®]
TOWELS



Bamboo Towels | Terry Towels | Signature Towels
Striped Towels | Chequered Towels

 Premium Cotton |  High Absorption |  Quick Drying |  Super Soft



Available at Ramraj showrooms and all leading textile shops | www.ramrajcotton.in

STORE LOCATION



CULTURE CLUB®

MATCHING DHOTIS • SHIRTS

Festive
Looks
Perfectly
Aligned

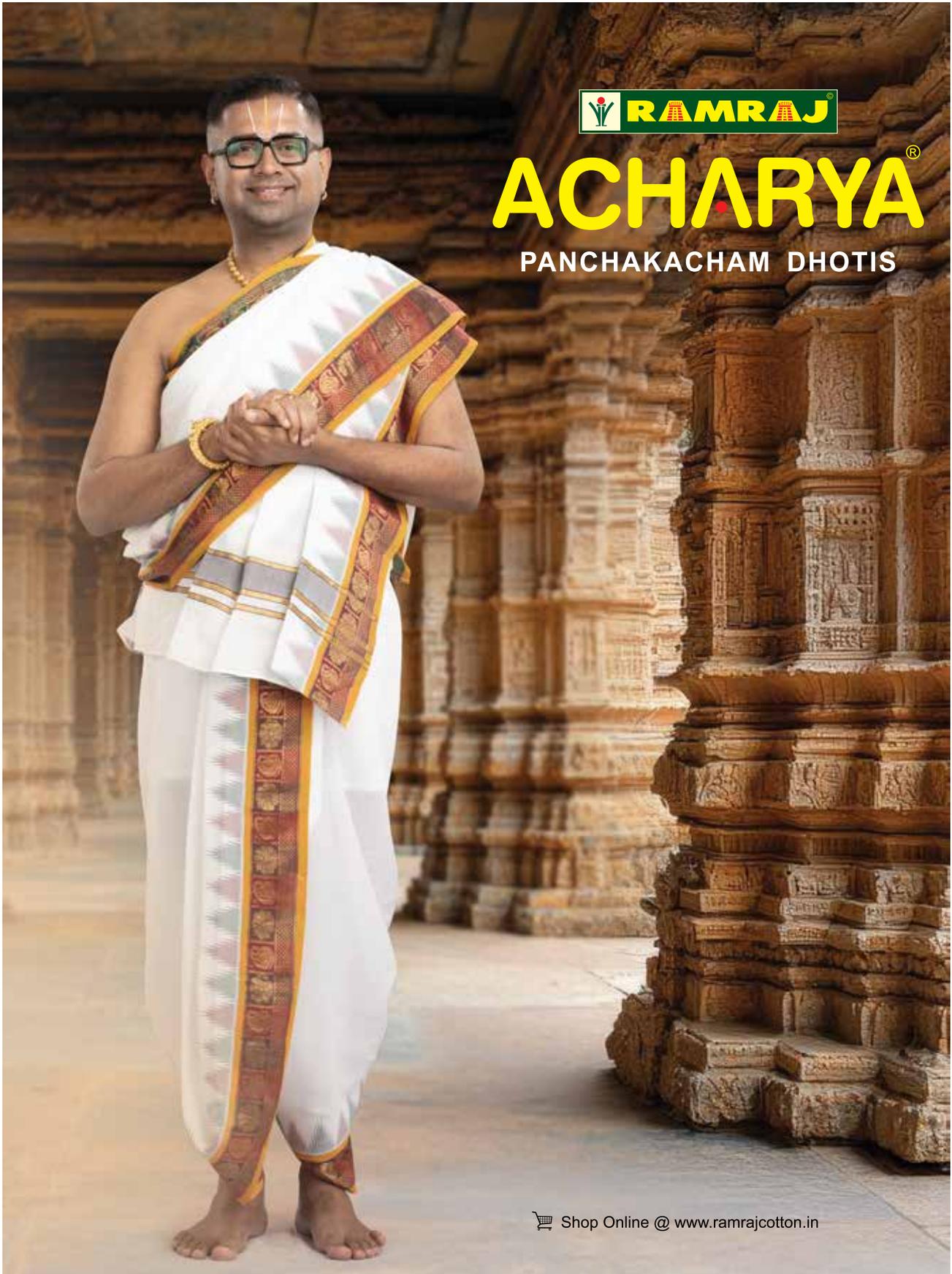


Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops



ACHARYA[®]

PANCHAKACHAM DHOTIS



 Shop Online @ www.ramrajcotton.in




RAMYAM[®]
 SAREES • KURTIS

Product by


RAMRAJ[®]



STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms and All Leading Textile Shops | 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

மன உறுதி தரும் மந்திரங்கள்!

- அடுத்தவர்களின் உதவிகள் இல்லாமல் தனியாக எந்தச் செயலிலும் இறங்குவதற்குத் தயங்காதீர்கள்.
- எந்த ஒரு செயலைச் செய்தாலும், அதில் உடனடி விளைவுகளை எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஒரு காய் கனியாக மாற நேரம் எடுக்கும். காத்திருங்கள்.
- எல்லோரிடமும் நல்ல பெயர் வாங்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படாதீர்கள். அதற்காக நீங்கள் நிறைய விட்டுக்கொடுக்க வேண்டி வரலாம்.
- 'நம் நிலைமை இப்படி ஆகிவிட்டதே' என்று எந்த நெருக்கடியிலும் முடங்கிப் போகாதீர்கள். உங்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லி மீட்பதற்குத் தகுதியுள்ள முதல் மனிதரே நீங்கள்தான்.
- உங்கள் உணர்வுகளை மற்றவர்கள் கட்டுப்படுத்த அனுமதிக்காதீர்கள். உங்கள் கோபத்துக்கும் சந்தோஷத்துக்கும் நீங்களே பொறுப்பு. எப்போதும் நேர்மறை உணர்வுகளுடன் இருங்கள்.
- அடுத்தவர்களின் வெற்றியைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படாதீர்கள். அதை அங்கீகரிக்க மறுக்காதீர்கள். அவர்களின் வெற்றிகளில் கற்றுக்கொள்ள என்ன இருக்கிறது என்று தேடுங்கள்.
- பொறுப்புகளை ஏற்கத் தயங்கி அடுத்தவர்களின் தோள்களில் தள்ளிவிடாதீர்கள். எதையும் செய்வதற்கு முதலில் முன்வரும் மனிதர்களுக்கே வெற்றி சாத்தியமாகிறது.
- எப்போதும் ரிஸ்க் எடுக்கத் தயங்காதீர்கள். மன வலிமையுடன் ரிஸ்க் எடுப்பவர்கள்தான் உச்சங்களைத் தொடுகிறார்கள்.



தோல்வியில் தளராத மன உறுதி!

காட்டில் வசிப்பதில் சிறந்த வேட்டை விலங்கு என்று புலியைக் குறிப்பிடுவார்கள். ஒரே பாய்ச்சலில் தன்னைவிடப் பெரிய விலங்கைக்கூட அடித்து வீழ்த்தும் வல்லமை பெற்றது. பதுங்கிச் சென்று எதிர்பாராத நேரத்தில் தாக்கும் சாமர்த்தியமான விலங்கு. ஆனாலும் ஒரு புலி நூறு முறை வேட்டைக்கு இலக்கு வைத்தால், அதில் ஐந்து முறை மட்டுமே இரை சிக்குகிறது. ஓநாய்கள் இதைவிடச் சாமர்த்தியசாலிகள். நூறு முயற்சிகளில் 14 முறை அவை இரையை வெற்றிகரமாக வேட்டையாடுகின்றன. காட்டின் அரசனான சிங்கம் இந்த இரண்டையும்விடக் கொஞ்சம் பரவாயில்லை. நூறு முயற்சிகளில் 18 முறை அது ஜெயிக்கிறது.

சாதாரணமாகப் பள்ளியில் நடக்கும் தேர்வில் நூறுக்கு 35 மதிப்பெண் எடுத்தால்தான் பாஸ் மார்க் என்று சொல்வோம். அந்த அளவுகோல் படி பார்த்தால், எல்லா விலங்குகளும் வேட்டையில் ஃபெயில் ஆகின்றன. ஆனாலும், தாங்கள் வசிக்கும் காடுகளில் அவையே ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. தாங்கள் வேட்டையில் தோற்கும்போது அவை அழுவதில்லை. 'இனிமேல் வேட்டையாடப் போக மாட்டேன்' எனச் சபதம் எடுப்பதில்லை. 'நான் தோற்றதற்கு இவர்தான் காரணம்' என யாரையும் குற்றம் சாட்டுவதில்லை. தங்கள் தோல்விக்காக யாருடனும் போய் சண்டை போடுவதில்லை. ஒரு முயற்சியில் தோற்றால், அதை மறந்துவிட்டு உடனே அடுத்த முயற்சியில் இறங்கிவிடுகின்றன. வேறு வேட்டை உத்திகளைக் கற்றுக்கொள்கின்றன.

மனிதர்கள் வெற்றியைக் கொண்டாடுகிற அளவுக்கு, தோல்வியை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம் பெறவில்லை. தோல்வி வந்துவிடுமோ என்ற பயத்தில் முயற்சியில் இறங்காமலே தவிர்க்கிறவர்கள் பலர் உண்டு. இன்னும் சிலர் எதிர்பாராத தோல்விகளில் முடங்கிப் போகிறார்கள். விழுந்தாலும் எழுந்து மன உறுதியுடன் முன்னேறத் தெரிந்தவர்களுக்கு உலகமே வசப்படும்!





என் இடம் இதுதான்!

ஓட்டப்பந்தய வீராங்கனை அலிசன் ஃபெலிக்ஸ் 32 வயதில் கர்ப்பமடைந்து, அந்தச் சூழலிலும் அடுத்த போட்டிக்கான பயிற்சிக்குத் தயாரானார். ஆனால், அவருக்கு ஸ்பான்சர் செய்திருந்த 'நைக்' ஷூ நிறுவனம், தொடர்ந்து அவருக்குப் பணம் தரத் தயங்கியது. 'வயதாகிவிட்டது, குழந்தை பிறந்த பிறகு இவர் மீண்டும் போட்டிகளில் ஜெயிப்பது கடினம், அதனால் இவருக்குப் பணம் செலவிடுவது வீண்' என்று கருதியது. அதனால், அதுவரை அவருக்கு ஸ்பான்சர் கட்டணமாகத் தந்து வந்ததைப் பெருமளவு குறைத்தது. அதை அவர் எதிர்த்தபோது, 'இனி உன் இடம் எது என்பதைப் புரிந்துகொள்! உனக்காகப் பணம் செலவழிக்க முடியாது' என்றது.

அலிசன் ஃபெலிக்ஸ் மனம் உடைந்து போகவில்லை. அவர் ஏழு மாதக் கர்ப்பிணியாக இருந்தபோது திடீர் உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டு, அவசரமாக சிசேரியன் செய்து அவரது குழந்தையைக் காப்பாற்ற வேண்டியிருந்தது. மருத்துவமனையில் ஆபத்தான நிலையில் ஒரு மாதம் அவரது குழந்தை தீவிரச் சிகிச்சையில் இருந்தது. அந்தச் சூழலிலும் தன் விளையாட்டு ஆர்வத்தை அவர் கைவிடவில்லை.

குழந்தை நலம் பெற்றதும், தன்னைத் தேற்றிக்கொண்டு மன உறுதியுடன் மீண்டும் பயிற்சி எடுத்தார். இம்முறை அவர் நைக் ஷூ அணியவில்லை. Saysh One என்ற பெயரில் தன் சொந்த ஷூ நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தார். அந்த நிறுவனத்தின் ஷூ அணிந்து ஓடினார். அடுத்த ஓலிம்பிக் போட்டிகளுக்குத் தகுதி பெற்றார். அவரின் மகள் பார்வையாளர் வரிசையில் இருந்தபடி உற்சாகப்படுத்த, அலிசன் ஃபெலிக்ஸ் மீண்டும் ஒருமுறை ஓட்டப்பந்தயத்தில் தங்கம் வென்றார். 'என் இடம் இதுதான்' என்று நிரூபித்துக் காட்டினார்.

இன்றுவரை ஓலிம்பிக் தடகளப் போட்டிகளில் ஏழு தங்கப்பதக்கங்கள் வென்ற ஒரே பெண் அவர்தான். தொடர்ச்சியாக ஐந்து ஓலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கேற்று, ஏழு தங்கம் உள்பட 11 பதக்கங்களை வென்று வரலாறு படைத்த அலிசன் ஃபெலிக்ஸ், மன உறுதியின் மகத்தான அடையாளம்.

மன உறுதியை

அடையாளம் காணுங்கள்!

உங்களுக்கு மன உறுதி இருக்கிறது என்பதை எப்படி அடையாளம் காண்பது? அதற்கு மிக எளிதான ஒற்றை வழி இருக்கிறது. சொல்லைவிடச் செயலில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகிறீர்களா? உலகமே எதிர்த்தாலும், யாருமே நம்பாவிட்டாலும், நீங்கள் செய்யும் செயல் சரியானதுதான் என்று நம்புகிறீர்களா? எந்தப் பிரதிபலனையும் எதிர்பார்க்காமல் ஒரு செயலைத் தொடர்ந்து செய்கிறீர்களா? அந்தச் செயலின் மூலம் எதிர்காலத்தில் எப்படி வாழ்க்கையில் உயர வேண்டும் என்பதைக் கச்சிதமாகத் திட்டமிட்டு வைத்திருக்கிறீர்களா? இன்று எத்தனை தடைகள் வந்தாலும், இதையெல்லாம் தாண்டி நம்மால் நம் இலக்கை அடைய முடியும் என உறுதி காட்டுகிறீர்களா? வீண் பெருமைக்காகவும், அடுத்தவர்களின் பாராட்டுக்காகவும் எதையும் செய்யாமல், நிஜமாகவே உங்கள் வாழ்க்கையின் மாற்றத்துக்காக உழைக்கிறீர்களா?

அப்படியானால் உங்களுக்கு வலிமையான மனம் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.



மன உறுதியைத் தேடுங்கள்!



ஒவ்வொரு மனிதரும் இயல்பாகவே சில பலவீனங்களுடன் பிறக்கிறார், அதேபோல அவருக்குச் சில விஷயங்களில் மற்றவர்களைவிட அதிக பலமும் இருக்கும். 'நான் இதிலெல்லாம் பலவீனமாக இருக்கிறேன்' என்றும், 'இதுவே என் பலம்' என்றும் அறிந்து ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மன உறுதியை அடைவதன் முதல் படி இதுதான்.

அடுத்து, நம் பலவீனங்களைச் சரிசெய்ய வழிதேட வேண்டும். ஆங்கிலம் பேசுவதில் தடுமாற்றம் இருக்கிறதா? ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் வகுப்புக்குச் சென்று கற்றுக்கொள்ளலாம். தினமும் பேசிப் பழகலாம். விராட் கோலி போல கிரிக்கெட் ஆட வேண்டும், பிரபுதேவா போல நடனம் ஆட வேண்டும் என்றெல்லாம் முயற்சி எடுக்கத் தேவையில்லை. நம் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் பலவீனங்கள் எவையோ, அவற்றை மாற்ற வேண்டும்.

மூன்றாவதாக, உங்கள் மன வலிமையை வெளிப்படுத்த வேண்டும். சிலர் நெருக்கடியான தருணங்களில் கடினமான முடிவுகளை எடுத்துச் செயல்படுத்துவார். அது சிறந்த வெற்றியைக் கொடுக்கும். காரணம், அவர் உறுதியான மனமுடன் அந்த முடிவை எடுக்கிறார். அதேபோல் மன உறுதியை வெளிப்படுத்த வேண்டும். தினமும் சில விஷயங்களைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்வதன் மூலம் மன உறுதியை அதிகரிக்கலாம். உதாரணமாக, ஒருவர் தினமும் காலை ஆறு மணிக்கு வாக்கிங் போகிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அது அவரது தினசரிப் பழக்கம். ஏதோ ஒருநாளில் வெளியூர்ப் பயணம் போய்விட்டு இரவு 12 மணிக்கு வந்து தூங்குகிறார். அடுத்த நாளும் அவர் பயணக் களைப்பைத் தாண்டிச் சரியாக ஆறு மணிக்கு எழுந்து வாக்கிங் போகிறார் என்றால், அவருக்கு மன உறுதி அதிகரித்துள்ளது என்று அர்த்தம்.

சாதனையாளர்கள், புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீரர்கள் போன்றவர்களைத்தான் மன உறுதிக்கு உதாரணமாகக் காட்டுவார்கள். ஆனால், எளிய மனிதர்களிடமும் மன உறுதி ஏராளமாக இருக்கிறது. குடிப்பழக்கம் உள்ள நண்பர்களுடன் இருந்தாலும், அவர்களுடன் ஹோட்டலுக்குச் சென்றாலும், அதைக் கற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பவர் மன உறுதி அதிகமுள்ள மனிதர்தான். எவ்வளவு வற்புறுத்தினாலும் கோப்பையை எந்த அவர் மறுக்கக் காரணம் மன உறுதியே! புகைப்பழக்கத்துக்கு அடிமையான ஒருவர், தொடர்ச்சியாக அதைத் தவிர்த்து அதிலிருந்து முழுமையாக மீண்டு வருகிறார் என்றால், அவரிடமும் அபாரமான மன உறுதி இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

வெறும் வார்த்தைகளுக்கு எந்த அர்த்தமும் இல்லை, நீங்கள் தரும் யோசனைகளுக்கும் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. அவை செயல் வடிவம் பெற வேண்டும். நீங்கள் சொல்லும் ஒரு விஷயத்தை, நீங்கள் யோசிக்கும் ஒரு செயலைச் செய்து காட்டுகிறீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு மன உறுதி இருக்கிறது என்று அர்த்தம். எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் தயங்காமல், யாருடைய உதவிக்காகவும் காத்திருக்காமல், 'இப்போது இதைச் செய்தே ஆக வேண்டுமா' என்றெல்லாம் சோம்பேறித்தனமாக யோசிக்காமல் செயல்படும் மனிதர்கள் சாதனையாளர் ஆகிறார்கள்.

வாழ்வில் நிறைய பிரச்சனைகள் குறுக்கிடலாம். 'இவ்வளவு பிரச்சனைகளை' என்று யோசித்தால் முடங்கிப் போவோம். 'இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க என்ன வழி' என்று எப்போதும் தீர்வுகளையே யோசிக்கும் மனம் பெறுவோம். அதுவே உயர்வுக்கு வழி.





துணிச்சலான மாவீரன்!

ஒரு சிறு நாட்டின் அரசன், காட்டில் ஆசிரமம் நடத்திவந்த தன் குருவிடம் தன் மகனை அனுப்பி வாள் சண்டை கற்றுக்கொள்ள வைத்தான். இளவரசனும் வந்து அக்கறையாகக் கற்றுக்கொண்டான். ஒருநாள் குருவிடம் சென்று, “நான் நாட்டிலேயே சிறந்த வீரன் என்று பெயரெடுக்கும் அளவுக்குப் பயிற்சி பெற்றுவிட்டேன். நான் அரண்மனைக்குத் திரும்பிச் செல்லலாமா?” என்று கேட்டான்.

“நீ அப்படி நினைத்தால் மகிழ்ச்சி. உனக்கு ஒரு பரிசு தருகிறேன்” என்ற குரு, உள்ளே எழுந்து சென்று ஒரு வாளை எடுத்து வந்தார். அழகிய கைப்பிடியுடன் அது பளபளத்தது. “இந்தப் பிரதேசத்தில் ஒரு காலத்தில் வாழ்ந்த துணிச்சலான மாவீரன் ஒருவன் வைத்திருந்த வாள் இது. அவன் எப்போதும் தோற்றதே இல்லை” என்று சொல்லி இளவரசனுக்குக் கொடுத்தார். கூடவே ஒரு வேலையும் சொன்னார். தூரத்தில் தெரிந்த மலை உச்சியைக் காட்டி, “அங்கே இருக்கும் மாமரத்திலிருந்து எனக்குக் கொஞ்சம் மாம்பழங்கள் பறித்து வந்து கொடுத்துவிட்டுப் போ! வழியில் யாரிடமும் நீ இளவரசன் என்று சொல்லக்கூடாது” என்றார்.

இளவரசன் அந்த வாளுடன் உற்சாகமாகக் கிளம்பிப் போனான். காட்டு வழியில் சில கொள்ளைக்காரர்கள் அவனை வழிமறித்தார்கள். இவன் தன் வாளை உருவிக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு அவர்களுடன் சண்டை போட்டான். ஆனால், அவர்கள் கைத்தடிகளை வைத்துக்கொண்டு இவனைத் தாக்கினார்கள். ஒவ்வொரு அடியும் இடியாக உடலில் இறங்க, வலி தாங்க முடியாமல் அவன் தோற்று ஓடிவந்தான். குருவின் முன்பாகத்

தலைகுனிந்து நின்றான். “மாம்பழங்கள் எங்கே?” என்று குரு கேட்டார். அவன் நடந்ததைச் சொல்லி, “இன்னும் பயிற்சி பெற்று அடுத்த முறை அவர்களை வெல்வேன்” என்றான்.

மீண்டும் தீவிரமாகப் பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டு அடுத்த மாதமே போனான். இம்முறையும் தோல்விதான். “அவர்கள் நிறைய பேர் இருந்தார்கள்” என்று தன் தோல்விக்குக் காரணம் சொன்னான். அடுத்து நிறைய பேருடன் ஒரே நேரத்தில் வாள் சண்டை போட்டுப் பயிற்சி எடுத்தான். மூன்றாவது முறை போனான். உடலில் காயங்களுடன் சோகமாகத் திரும்பி வந்தான். தன் வாளைத் தூக்கிப் போட்டான். “இந்த வாள் எனக்கு வெற்றியைக் கொடுக்கவில்லை. நீங்கள் பொய் சொல்கிறீர்கள். இது ஒன்றும் அவ்வளவு சிறப்பான வாள் இல்லை” என்றான்.

குரு சிரித்தார். “இந்த வாளை வைத்திருந்தவன் துணிச்சலான வீரன் என்று சொன்னேன். அவனுக்கு இந்த வாள் மட்டுமே வெற்றியைக் கொடுக்கவில்லை. அவன் மன உறுதிதான் வெற்றியைக் கொடுத்தது. அவனிடம் இருந்ததால் இந்தவான் பெயர் பெற்றது. மற்றபடி இந்த வாளை நம்பி அவன் இருக்கவில்லை” என்றவர், “இம்முறை வெறுங்கையோடு போய் மாம்பழங்கள் பறித்து வா” என்றார். அவன் தயங்கினான். ஆனாலும் போனான். இம்முறை தன்னைச் சூழ்ந்து கொண்ட கொள்ளையர்களை, காட்டில் கிடைத்த தடிகளை வைத்து வெறியுடன் தாக்கினான். அவர்கள் பயந்து ஓடினார்கள். அச்சமற்ற மனமே துணிச்சலைக் கொடுக்கிறது என்பதை அவன் புரிந்துகொண்டான்.



வளரிளம் பருவத்தினருக்கான கருத்தரங்கில் ராம்ராஜ்!

திருப்பூர் - காங்கேயம் ஈரோடு அமர்ஜோதி நகரில் செயல்படும் வெற்றி நலவாழ்வு மையம் சார்பில் 'தடம் மாறும் பருவமும், தடுமாறும் பெற்றோரும்' என்ற தலைப்பில் திருப்பூரில் உள்ள ஸ்ரீ வேலாயுதசாமி திருமண மண்டபத்தில் கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் வெற்றி அமைப்பின் நிறுவனர் ஸ்கை வே.சுந்தரராஜ் அறிமுக உரையாற்றினார். சிறப்பு விருந்தினர்களாக டாக்டர் ஜெயஸ்ரீ அஸ்வத், திரைப்பட இயக்குநரும், நடிகருமான சமுத்திரக்கனி ஆகியோர் பங்கேற்று வளரிளம் பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள், அவற்றைக் கையாள்வதற்காகப் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்துப் பேசினார்கள்.

வளரிளம் பருவத்தினரின் மனநலம், படிப்புச்சுமை, மாறிவரும் குடும்பச் சூழல், பெற்றோருக்குத் தேவைப்படும்

விழிப்புணர்வு, பெற்றோருக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இடையே ஏற்பட வேண்டிய வெளிப்படையான கருத்துப் பரிமாற்றம் தொடர்பாகப் பெற்றோரும், குழந்தைகளும் தங்களது கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொண்டனர்.

நிகழ்ச்சியில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் பேசும்போது, 'வளரிளம் பருவத்தினரைக் குறை சொல்வதை விடுத்து, பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் அவர்களைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்குரிய தளமாக இந்தக் கருத்தரங்கம் திகழும்' என்றார். கருத்தரங்க நிறைவில் வெற்றி அமைப்பின் நிர்வாகி எம்.எஸ்.வடிவேல் நன்றி கூறினார். இந்தக் கருத்தரங்கில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் பங்கேற்று, கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்த வெற்றி நலவாழ்வு மையத்துக்கு நன்றி தெரிவித்தனர்.





இந்த ஆண்டின் சிறந்த தொழிலதிபர் விருதுபெற்ற ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் கே.ஆர்.நாகராஜன்!

தேசிய நிர்வாகவியல் தினத்தை (National Management Day) முன்னிட்டு Coimbatore Management Association சார்பில் விருது வழங்கும் விழா நடைபெற்றது. தாங்கள் சார்ந்த துறையில் மிகச்சிறப்பான பங்களிப்பு செய்யும் தொழில் நிறுவனங்களை மரியாதை செய்யும் விருது விழா இது. இதில் பெரு நிறுவனங்கள் பிரிவில் இந்த ஆண்டுக்கான மிகச்சிறந்த தொழிலதிபர் (Roots Entrepreneur of the Year 2026) விருது, ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் - தலைவர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. புகழ்பெற்ற Ernst&Young LLP நிறுவனத்தின் பங்குதாரர் திரு. அருண்பாலாஜி அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு விருது



வழங்கினார். Coimbatore Management Association தலைவர் திரு. நித்யானந்தன் தேவராஜ், செயலாளர் திரு. புனீத் கிருஷ்ணன் ஆகியோர் உடன் இருந்தனர்.

விருதைப் பெற்றுக்கொண்ட திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் தனது உரையில், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தை ஆரம்பித்த காலத்தில் நெசவாளர்கள் மற்றும் ஐவுளித் தொழில் செய்யும் விற்பனையாளர்கள் ஆகியோரிடம் பழகிக் கற்றுக்கொண்ட நிர்வாகப் பாடங்கள் தனக்கு எந்த அளவுக்கு உதவியது என்பதைக் குறிப்பிட்டார். ஒவ்வொரு தொழில்முனைவோரும் நிர்வாகத்திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்தினார்.

கார்களை உருவாக்கிய பெண்ணின் மன உறுதி!



குதிரை வண்டிகளில் குறுகிய தூரமே போய்வந்த மனிதர்களின் பயணம் கண்டம் விட்டுக் கண்டம் தாண்டக் காரணமாக இருந்தவை வாகனங்கள். அதுவரை குதிரைகளால் இழுக்கப்பட்ட வண்டிகளை, இயந்திரங்கள் பொருத்தி அவற்றின் உதவியுடன் இயங்கச் செய்தே கார்களை வடிவமைத்தார்கள். முதன்முதலில் ஒரு காரை நீண்ட தூரம் ஓட்டிச் சென்று, 'இது மனிதர்கள் பாதுகாப்பாகப் பயணம் செய்யத் தகுந்த வாகனம்தான்' என்று நிரூபித்தவர் ஒரு பெண். மன உறுதியுடன் அவர் துணிச்சலாகச் செய்த ஒரு பயணமே, அதன்பின் மனித இனத்துக்குப் புது பாய்ச்சலைத் தந்தது.

அவர் பெயர், பெர்தா பென்ஸ். இன்றும் சொகுசுக்கார்களுக்குப் பெயர் பெற்ற பென்ஸ் நிறுவனத்தை உருவாக்கிய கார்ல் பென்ஸ் என்ற கண்டுபிடிப்பாளரின் மனைவி. கார்ல் பென்ஸ் ஆரம்பத்தில் இரும்பு நிறுவனம் ஒன்றை நடத்திப் பெரும் நஷ்டம் அடைந்திருந்தார். அந்த நேரத்தில்தான் அவருக்குத் திருமணம் ஆனது. மோட்டார் கார் ஒன்றை உருவாக்கும் முயற்சியில் தன் கணவர் இருப்பதை அறிந்த பெர்தா, அதற்காகத் தன் சீதனங்கள் அனைத்தையும் அளித்தார். அவருக்கும் எஞ்சினியரிங்கில் ஆர்வம் உண்டு என்பதால், கணவரின் கண்டுபிடிப்புக்கும் உதவினார்.

அவர்களின் திருமணம் முடிந்த 13-வது ஆண்டில் அந்தக் கார் உருவானது. அது கிட்டத்தட்ட இப்போதைய சைக்கிள் ரிக்ஷா போல இருக்கும். மூன்று

சக்கரங்கள். முன்புற ஒற்றைச் சக்கரத்துடன் ஸ்டீயரிங் இணைந்திருக்கும். பக்கவாட்டில் இருக்கும் எஞ்சின் தரும் சக்தியில் பின்புறச் சக்கரங்கள் இரண்டும் இயங்கும். மையத்திலும், பின்புறச் சக்கரங்களின் மேலேயும் இருக்கைகள் இருக்கும்.

இந்த வாகனத்தை உருவாக்கிக் காப்புரிமைக்கு விண்ணப்பித்தாலும், இதை மக்கள் முன்னிலையில் ஓட்டிக் காண்பித்துத் தன்னை நிரூபிக்கும் முயற்சியில் கார்ல் பென்ஸ் இறங்கவில்லை. அவருக்கு அதில் தயக்கமும் பயமும் இருந்தது. அந்தக் காலத்தில் வேறு சிலரும் மோட்டார் வாகனங்களை உருவாக்கும் முயற்சியில் இருந்தனர். அவர்களின் தயாரிப்புகள் ஆடம்பரமாக இருந்தன. அவற்றுடன் தன் வாகனத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து அவர் தாழ்வு மனப்பான்மை அடைந்தார்.

ஆனால், பெர்தா பென்ஸ் தங்கள் உருவாக்கத்தை நம்பினார். அப்போது வரை தொழிற்சாலைகளில் பரிசோதனைக்காகச் சில மீட்டர் தூரம் ஓட்டிப் பார்த்தது தவிர, மோட்டார் வாகனங்களைப் பொது வீதியில் யாரும் இயக்கியது இல்லை. இந்நிலையில் பெர்தா பென்ஸ் துணிச்சலாக அந்த முயற்சியில் இறங்கினார். கணவரிடம்கூடச் சொல்லவில்லை. தாங்கள் உருவாக்கிய காரை எடுத்துக்கொண்டு அம்மா வீட்டுக்குக் கிளம்பினார்.

1888 ஆகஸ்ட் 5-ம் தேதி. சிறுவர்களான தன் இரண்டு மகன்களையும் காரில் ஏற்றிக்கொண்டு காரை



30

வெண்மை
மார்ச் 2026

இயக்கினார் 39 வயது பெர்தா பென்ஸ். அப்போது சாலைகள் குதிரை வண்டிகள் ஓடும் நிலையில் மேடுபள்ளங்களோடு இருந்தன. அப்படிப்பட்ட சாலையில் காரை இயக்கி 105 கி.மீ தூரம் அவர் பயணம் செய்தார். அப்போதெல்லாம் மருந்துக் கடைகளில்தான் பெட்ரோல் விற்பார்கள். வழியெங்கும் பெட்ரோல் வாங்கி காரில் நிரப்பிக்கொண்டு அவர் காரைத் தொடர்ந்து ஓட்டினார். வழியில் செயின் அறுந்துவிட்டது. ஒரு பட்டறையில் சொல்லி அதைச் சரிசெய்து கொண்டார். பெட்ரோல் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டபோது, தன் கொண்டை ஊசியை வைத்து அதைச் சரியாக்கினார். விடியற்காலை கிளம்பிய அவர், எல்லாச் சவால்களையும் சரிசெய்து முன்னிரவில் தங்கள் தாய் வீட்டை அடைந்தார்.

அந்தப் பயணம் குறித்த செய்தி காட்டுத் தீ போலப் பரவியது. ஜெர்மனி நாடு முழுக்க அந்தக் கார் குறித்து விசாரிக்க ஆரம்பித்தனர். தான் பயணத்தில் அனுபவித்த சிரமங்களைத் தவிர்க்க, காரில் நிறைய மாற்றங்கள் செய்யச் சொன்னார் பெர்தா. அதன்பின் கார்ல் பென்ஸ் மேம்படுத்தி உருவாக்கிய கார், உலகம் முழுக்க விற்பனையானது. எல்லாவற்றுக்கும் காரணம், ஒற்றைப் பெண்ணின் மன உறுதி.

இப்படிப்பட்ட மன உறுதியுடன் செயல்பட்டு உங்கள் வாழ்வை மாற்றச் சில வழிகள்:

- மனம்விட்டுப் பேசுங்கள். எல்லோரிடமும் எல்லாவற்றையும் சொல்ல முடியாது என்றாலும், நெருங்கிய நண்பரிடமோ அல்லது உறவினரிடமோ மனசுவிட்டுப் பேசுதொடங்குங்கள். அடக்கிவைக்கும் விஷயங்கள் நாளடைவில் எதிர் விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடும்.

- கடைக்குப் போகும்போது நமக்குத் தேவையானதை வாங்குவது போலவே, சலுகைகளுக்கும் தள்ளுபடிகளுக்கும் ஆசைப்பட்டுத் தேவையற்ற பலவற்றையும் வாங்கி வந்து விடுவோம். தேவையற்றதைத் தவிர்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எல்லா விஷயங்களிலும் இப்படித் தேவையற்ற எதையும் தவிர்த்துவிட்டால் மனதுக்கு நிம்மதி.
- தெளிவாகத் திட்டமிடுங்கள். 'எது நடந்தாலும் பார்த்துக்கொள்ளலாம்' என்ற அசட்டுத் துணிச்சல் எப்போதும் ஆபத்து. அது நாம் நினைத்ததை நினைத்தது போல செய்து முடிக்கவிடாது. 'பரவாயில்லை, அடுத்த முறை பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என்ற மனநிலைக்கு அது நம்மைத் தள்ளும். பிறகு, 'இப்படி இழந்துவிட்டோமே' என்று மனம் புழுங்குவோம்.
- பிரச்சனைகளின்போது தனிமைப்பட்டு ஒதுங்காதீர்கள். உங்களைப் போன்ற சூழலில் இருக்கும் மனிதர்களோடு உரையாடுங்கள். அவர்களின் அனுபவங்கள் உங்களுக்குத் தீர்வாகவும் இருக்கலாம். அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- நிச்சயமற்ற எதிர்காலம் நிலவுவதாகக் கவலை கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில், அது உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் இருக்கிறது. எப்போதுமே, நீங்கள் கவலைப்படும் அளவுக்கு மோசமாக அது இருக்காது.
- உங்களைப் பற்றிய நிஜமான மதிப்பீடு உங்களுக்கு இருக்கட்டும். 'உங்கள் பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன, எதில் நீங்கள் திறமைசாலி, எதெல்லாம் உங்களுக்குத் தெரியும், எதெல்லாம் உங்களால் முடியாது' என்று தெரிந்து வைத்திருங்கள். தன்னை உணராதவர்களால், தன் பிரச்சனைகளை உணர முடியாது.
- எதிர்பார்ப்புகள் வைக்காதீர்கள். இது இப்படித்தான் நடக்கும், இவர் இப்படிச் செய்வார் என்று எதுவுமே நிச்சயம் இல்லை. எதிர்பார்ப்புகள் வைத்திருந்தால், எமாற்றத்தில் தடுமாறிப் போவீர்கள்.
- எப்படிப்பட்ட தருணத்திலும் நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள். எல்லாச் சூழ்நிலைகளுமே தற்காலிகமானவைதான். உங்கள் துன்பம் மட்டுமில்லை, மகிழ்ச்சியும் அப்படியானதுதான். வாழ்க்கை என்பது மேடு, பள்ளங்கள் நிறைந்தது. சிகரத்தில் ஏறியவர்கள், அங்கேயே இருக்க முடியாது. இறங்கித்தான் ஆக வேண்டும். பள்ளத்தாக்கில் வீழ்ந்தவர்கள், அங்கேயே கிடக்கப்போவதில்லை. மேலேறி வருவதற்கு அங்கும் வழிகள் நிறைய இருக்கும்.
- உங்கள் உள்ளுணர்வுகளை நம்புங்கள். அவை வழிநடத்தும் பாதையில் செல்லுங்கள்.



உங்களுக்கு மன உறுதி இருக்கிறதா?



உடலை உறுதியாக வைத்துக்கொள்ள தினம் தினம் உடற்பயிற்சி செய்கிறோம். அதேபோல மன உறுதியை வசப்படுத்தவும் வாழ்நாள் முழுக்கப் பயிற்சிகள் செய்வது அவசியம். சுயக் கட்டுப்பாடு, பொறுமை, உணர்வுகளுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது என்று மனவலிமைக்கு ஏகப்பட்ட அடையாளங்கள் உண்டு. உங்களுக்கு மனவலிமை எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்ள ஒரு பரிசோதனை இங்கே...

கீழ்க்காணும் கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான ஒரு விடையை உண்மையாகத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

அ. இன்றே முடிக்க வேண்டிய வேலை ஏராளமாகக் குவிந்து கிடக்கிறது. வேலை நேரம் தாண்டியும் செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை. என்ன செய்வீர்கள்?

1. சரியான நேரத்துக்கு வரும்நான், சரியான நேரத்துக்கு வீட்டுக்குப் போவதுதானே நியாயம். அப்படிப் போய்விடுவேன்.
2. வழக்கத்தைவிடக் கொஞ்ச நேரம் கூடுதலாக வேலை பார்க்கலாம். அதற்குமேல் இருக்க முடியாது.
3. வேலையை முடிக்க முயற்சி செய்வேன். முடியாவிட்டால் போய்விடுவேன். சாப்பாடு, தூக்கத்தை இழந்து வேலை பார்க்க முடியாதே!
4. இரவு எவ்வளவு நேரம் ஆனாலும், வேலையை முடித்துவிட்டே கிளம்புவேன்.

ஆ. அவசரமாகப் போகும் வழியில் ஏதோ விபத்து. ஒருவர் அடிபட்டுக் கிடக்கிறார். என்ன செய்வீர்கள்?

1. எனக்கு ரத்தத்தைப் பார்த்தாலே ஒரு மாதிரி இருக்கும். அதனால் கிட்டேயே போக மாட்டேன்.
2. உதவி செய்யலாம். ஆனால், போலீஸ், கோர்ட், வழக்கு என அலைய முடியாது.
3. அவரைக் காப்பாற்றப் போவேன். வேறு யாராவது உதவி செய்ய வந்தால், அவர்கள் செய்யட்டும் என ஒதுங்கிக்கொள்வேன்.
4. ஓடிப் போய் அவருக்கு உதவுவேன். அதைத் தவிர வேறு எந்த எண்ணமும் எனக்கு அந்த நேரத்தில் இருக்காது.

இ. கடுமையான அழுத்தங்களுக்கு மத்தியில் ஒரு சிக்கலான வேலையைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. என்ன செய்வீர்கள்?

1. எந்தவித அழுத்தங்களையும் என்னால் தாங்க முடியாது. அந்த வேலையைச் செய்ய மறுப்பேன்.
2. அந்த அழுத்தங்களின் மத்தியில் வேலையில் தப்பி செய்துவிடுவேன்.
3. அந்த அழுத்தங்கள் பிடிக்காவிட்டாலும், வேலையை எப்படியாவது சகித்துக்கொண்டு செய்வேன்.
4. இதுபோன்ற சவாலான சூழல்கள் எனக்குப் பிடிக்கும். அழுத்தங்களைத் தாங்கிக் கொண்டு வேலை செய்வேன்.

ஈ. வேலை, தொழில், வியாபாரம், வாழ்க்கை என்று எங்கும் எந்த ஒரு செயலையும் செய்வதற்கு எது உங்களை ஊக்கப்படுத்துகிறது?

1. இதைச் செய்யாவிட்டால் ஏதாவது பிரச்னை ஆகிவிடும் என்பதால் வேறு வழியின்றிச் செய்கிறேன்.
2. இந்தச் செயலைச் செய்யாவிட்டால் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும் என்பதால் செய்கிறேன்.
3. பரிசுகள், பாராட்டுகள் கிடைக்கும் என்பதை எதிர்பார்த்துச் செய்கிறேன்.
4. இதைச் செய்து என் பொறுப்பு, இதைச் செய்தால்தான் மனநிறைவு கிடைக்கும் என்பதால் செய்கிறேன்.

உ. வேலைகளுக்கு இடையே ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் செல்போனை எடுத்துச் சமூக வலைதளங்களைப் பார்ப்பீர்கள்?

1. நோட்டிபிகேஷன் சத்தம் வந்தாலே எடுத்துப் பார்ப்பேன். பிறகு அதிலேயே மூழ்கிவிடுவேன்.
2. கால் மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையாவது போனை எடுத்து நோண்டுவேன்.
3. வேலையின் இடையே போனில் யாராவது அழைக்கும்போது பேசிவிட்டு, அந்த நேரத்தில் என்ன மெசேஜ் வந்திருக்கிறது, என்ன அப்டேட் என்று பார்ப்பேன்.
4. வேலையில் மூழ்கிவிட்டால் வேறு எந்தச் சிந்தனையும் இருக்காது. அதை முடித்துவிட்டு ஓய்வு நேரத்தில் மட்டுமே செல்போனைத் தேடுவேன்.

ஊ. காலையில் எழும்போதே உடம்புக்கு முடியவில்லை. ஆனால், இன்று முக்கியமான ஒரு வேலையை முடித்தாக வேண்டும். என்ன செய்வீர்கள்?



சில நாட்களில் காலையில் விழிக்கும்போதே, 'இன்று உலகையே வென்றுவிடுவோம்' என்பது போல உற்சாகம் பிறக்கும். வேறு சில நாட்களில், இன்றே உலகம் முடியப் போகிறது என்பது போல வெறுப்பாக இருக்கும். வெள்ளைச் சட்டையில் காபி சிந்தி கறையானால்கூடச் சில நாட்களில் சிரித்துக்கொண்டே அதை மறந்துவிடுவோம். வேறு சில நாட்களில் லேசாக அழுக்கானால்கூட நிம்மதி தொலைப்போம். ஒரு நெருக்கடியை, பிரச்சனையை, எதிர்பாராத சங்கடத்தை நம் மனம் எப்படி அணுகுகிறது என்பதைப் பொறுத்து நம் உணர்வுகள் மாறும். மன உறுதி நிறைந்தவர்கள் எதையும் எளிதாகக் கடந்துவிடுவார்கள்.

மனவலிமையுடன் வாழ்பவர்கள் கோபம், சந்தேகம், எரிச்சல், துன்பம், சோகம் போன்ற உணர்வுகள் இல்லாமல் வாழ்கிறார்கள் என்று அர்த்தமில்லை. அந்த உணர்வுகளை எப்படிச் சுட்டுக்குள் வைத்திருப்பது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

தன்னைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்திருக்கும் சுய விழிப்புணர்வு, எந்தச் சூழலுக்கும் ஏற்றபடி தன்னை மாற்றிக்கொள்ளும் பக்குவம், எப்படிப்பட்ட எதிர்மறையான சூழலிலும் நிலைகுலையாத உறுதி ஆகியவையே மனவலிமையின் அடையாளங்கள். உங்களுக்கு மனவலிமை தரும் மகத்தான சில மந்திரங்கள் இங்கே:

- கடின உழைப்பின் மூலம் திறமையையும் அனுபவத்தையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். செய்யும் வேலையில் எதிர்பாராமல் ஒரு சவால் குறுக்கிடும்போது, அதை வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பாகப் பார்க்கும் மனநிலை பெற வேண்டும். தோல்விகளும் பின்னடைவுகளும் வந்தால், அத்துடன் எல்லாம் முடிந்துவிட்டதாகச் சோர்ந்து போய்விடக்கூடாது. கற்றுக்கொள்ளவும் திசைமாறி வளர்ச்சி பெறவும் கிடைத்த சந்தர்ப்பங்கள் என்று அவற்றைப் பார்க்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட நேர்மறையான மனநிலை பெறுங்கள்.

- அறிவும் அனுபவமும் கூடும்போது, இயல்பாக மனம் பக்குவம் அடையும். வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எங்கும், எப்போதும் செய்யும் ஒரு செயலையே திரும்பத் திரும்பச் செய்து தேங்கிவிடாதீர்கள். மனதையும் தேங்கிப் போக அனுமதிக்காதீர்கள். ஆர்வம், விழிப்புணர்வு, துடிப்பு, கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வம் எப்போதும் இருக்கட்டும்.

- எப்போதும் சரியான செயல்களைச் செய்யுங்கள். உங்கள் உள்ளுணர்வு சொல்வதைக் கேட்டு முடிவுகள் எடுங்கள். உங்கள் முடிவு உங்களுக்குத் திருப்தி கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் முழுமையாகத் திருப்தி அடையாத ஒரு விஷயத்தை உங்களால் நூறு சதவிகிதம் சரியாகச் செய்ய முடியாது.

- எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் வளர விடாதீர்கள். அது கைமீறிப் போய்விட்டால், உங்களால் எதுவும் செய்ய முடியாது. அது பிரச்சனை என்று அடையாளம் கண்டதுமே, அதற்கான தீர்வுகளைத் தேட ஆரம்பித்துவிடுங்கள். ஒரு பிரச்சனைக்குப் பல தீர்வுகள் இருக்கலாம். அதிக பாதகம் இல்லாத தீர்வுகளையே தேர்வு செய்யுங்கள். தேவை என்றால், அனுபவசாலிகளின் ஆலோசனைகளைக் கேளுங்கள்.

- கடினமான தருணங்களில் நன்கு யோசித்து முடிவுகளை எடுங்கள். ஏனெனில், அப்போது எடுக்கும் முடிவுகள் உங்கள் வாழ்க்கையையே மாற்றும் சக்தி படைத்தவை. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் முடிவெடுக்காதீர்கள். யாரையோ திருப்திப்படுத்தவோ, பழிவாங்கவோ முடிவுகளை எடுக்காதீர்கள். எவ்வளவு மோசமான சூழலிலும் ஒரே ஒரு நேர்மறை அம்சமாவது இருக்கும். அதை அடையாளம் கண்டு அந்தத் திசையில் பயணம் செய்யுங்கள்.

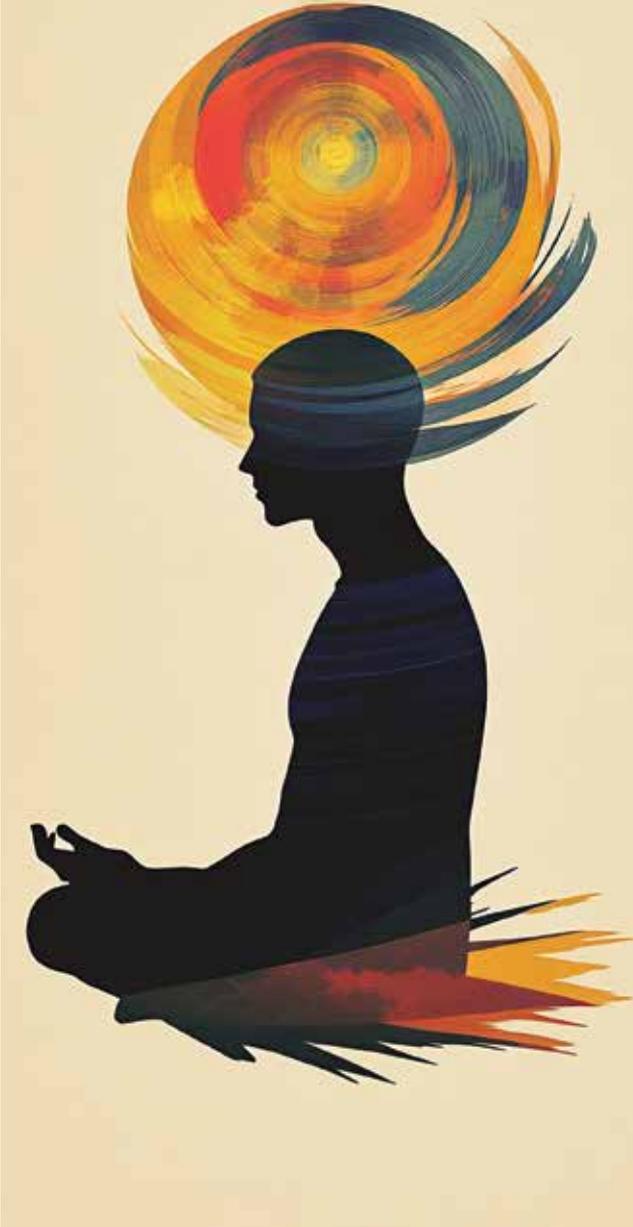
- எதிர்மறையான சூழலை அனுமதிக்காதீர்கள். உங்களுக்குள் எதிர்மறையாகப் பேசிக்கொள்வதும் தவறு. எதிர்மறையாகப் பேசும் மனிதர்களின் அருகில் இருப்பதும் தவறு. பயம், தயக்கம், சந்தேகம் ஆகிய உணர்வுகளைத்தவிர்த்து, உங்களுக்குள் நேர்மறையாகப் பேசிக்கொள்ளுங்கள். எப்போதும் எதிர்மறையாகப் பேசும் மனிதர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள். எதையும் நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதற்குக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- உங்களுக்குப் பிடித்தமான மனிதர்களை அன்பும் மதிப்பும் கருணையுமாக நடத்துவீர்கள். அதேபோல உங்களிடமிருமும் அன்பும் மதிப்பும் காட்டுங்கள். மிக மோசமாக உங்களை விமர்சனம் செய்யாதீர்கள். வெற்றிகளை அடையும்போது, 'நீ சாதிக்கப் பிறந்தவன்' என்று மனதுக்குச் சொல்வதும், தோல்விகளைச் சந்திக்கும்போது 'உன்னால் இதை மாற்ற முடியும்' என்று மனதுக்கு நம்பிக்கை தருவதும் முக்கியம்.

- சாத்தியம் இல்லாத இலக்குகளை உங்களுக்கு நிர்ணயித்தால், நாளடைவில் சோர்ந்து போவீர்கள். லட்சங்களில் நடக்கும் பிசினஸில் 10 கோடி ரூபாய் இலக்கைத் திடீரென நிர்ணயித்தால், அது நடக்காது. பிறகு மனம் சோர்ந்து போகும். மாதம் 50 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளம் வாங்கும் ஒருவர், இரண்டு லட்ச ரூபாய் சம்பளம் கிடைக்கும் வேலைக்கு இந்த வருடமே போவேன் எனச் சபதம் எடுத்தால் மன உளைச்சலே மிஞ்சும். உங்களுக்கு எது சாத்தியமோ, அதையே செய்யுங்கள்.



மனவலிமை தரும் மகத்தான மந்திரங்கள்!



• உங்கள்மீது அன்புகாட்டும், அக்கறையாக இருக்கும் உறவுகளும் நண்பர்களும் வழிகாட்டிகளும் அவசியம் தேவை. அவர்களுடன் நெருக்கமாக இருங்கள், நேரம் செலவிடுங்கள். அவர்கள் தரும் ஆதரவும் தூண்டுதலும் உங்களுக்கு மனவலிமை தந்து சாதிக்க வைக்கும்.

• அறிவுதான் உங்களை வழிநடத்த வேண்டும், உணர்வுகள் வழிநடத்தக்கூடாது. ஆத்திரம் கண்களை மறைக்கும்போது முடிவுகள் எடுக்காதீர்கள். விரக்தியில் மூழ்காதீர்கள், சோகம் உங்களை ஆக்கிரமிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

• பெரிய செயல்களைச் சாதிக்க வேண்டும் என்றால், சின்னச்சின்ன சங்கடங்களை ஒதுக்கித் தள்ள வேண்டும். ரோட்டில் போகும்போது, பின்னால் வரும் வண்டிக்கு வழிவிடவில்லை என்று அவர் உங்களைத் திட்டுவார். உடனே அவரைத் தூரத்திப் போய் சண்டை போடுவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. வீண் டென்ஷனும் கோபமுமே மிஞ்சும். அவர் யாரென்று உங்களுக்கும் தெரியாது, உங்களை யாரென்று அவருக்கும் தெரியாது. ஒரு நிமிட எரிச்சலில் சண்டையை ஆரம்பித்து, நாள் முழுக்க அதை மனதில் சுமந்துகொண்டு திரிய வேண்டாம். அதை அலட்சியப்படுத்திவிட்டு அடுத்த வேலையைப் பார்ப்பதுதான் சரியான முடிவு.

• மற்றவர்களிடம் சிலபொய்கள் சொன்னாலும் உங்களுக்கு நீங்கள் உண்மையாக இருங்கள். சோம்பேறித்தனம், தவறான பழக்கங்களுக்கு அடிமை ஆவது என்று இருக்காதீர்கள்.

• எந்தச் சூழலிலும் உங்கள் எண்ணம் எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். எது உங்களின் மிகப்பெரிய சவால், எப்படிப்பட்ட சூழல் உங்களுக்கு நெருக்கடி தருகிறது, எந்த வேலையை நீங்கள் தள்ளிப் போடுகிறீர்கள், எப்படிப்பட்ட உணர்வு உங்களை முழுமையாக இயங்கவிடாமல் தடுக்கிறது என்று எல்லாவற்றையும் கவனியுங்கள். ஒரு தேர்வுத்தானை ஆசிரியர் திருத்துவது போல, உங்களைத் திருத்தி மதிப்பெண் போடுங்கள். எதையெல்லாம் மாற்றினால் உங்களால் 100 மதிப்பெண் வாங்க முடியும் என்பதை அறிந்துகொள்வீர்கள். •

அமைதியாக வெளிப்பட்ட மன உறுதி!

உலகின் வளமான நாடுகளில் சவிட்சர்லாந்தும் ஒன்று! செல்வச்செழிப்பான அந்த நாடு, உலக அமைதிக்காகப் பாடுபட்டு வருகிறது. உலகின் எந்த மூலையில் போர் நடந்தாலும், சமாதானத்தின் முதல் குரல் அந்த நாட்டுத் தலைவர்களிடமிருந்து வரும். எந்தப் போரிலும் யார் பக்கமும் சார்பு நிலை எடுக்காது சுவிஸ் நாடு.

அதற்காக அந்த நாடு பலவீனமானது என்று கருத முடியாது. அதற்கு உதாரணம் ஒரு சம்பவம்... முதல் உலகப் போருக்கான ஆயத்தங்கள் ஆரம்பமாகி உலகமே பதற்றத்தில் இருந்த ஒரு காலகட்டத்தில் 1912-ம் ஆண்டு ஜெர்மனி அதிபர் திடீரென சவிட்சர்லாந்துக்கு வந்தார். சுவிஸ் நாட்டிடம் அப்போது ஐந்து லட்சம் வீரர்கள் கொண்ட ராணுவம் இருந்தது. ராணுவ அணிவகுப்பைப் பார்வையிட்ட ஜெர்மனி அதிபர், “உங்களிடம் ஐந்து லட்சம் வீரர்கள் மட்டுமே இருக்கிறார்கள். நான் பத்து லட்சம் படைகளை அனுப்பி போர் தொடுத்தால் என்ன செய்வீர்கள்?” என்று சுவிஸ் ராணுவத் தளபதியிடம் கிண்டலாகக் கேட்டார். அவர் அமைதியாக, “எல்லா வீரர்களும் இரண்டு முறை தங்கள் துப்பாக்கியால் சுட்டுவிட்டு சீக்கிரமே திரும்பி வீட்டுக்குப் போய் விடுவார்கள்” என்றார். அந்தப் பதிலில் வெளிப்பட்ட மன உறுதி, ஜெர்மனி அதிபரை வாயடைக்கச் செய்தது.

அந்தப் போரில் சவிட்சர்லாந்தைத் தொந்தரவு செய்யவில்லை ஜெர்மனி.

பாதுகாப்பைத் தேடுங்கள்!

சுற்றுலாப் பயணிகளைச் சுமந்தபடி ஏரி ஒன்றின் இக்கரையிலிருந்து அந்தப் பக்கக் கரைக்குச் சென்றுகொண்டிருந்தது ஒரு படகு. ஏரியின் நடுவே சென்ற நேரத்தில் படகின் அடிப்பகுதியில் திடீரென ஓட்டை ஏற்பட்டுப் படகுக்குள் தண்ணீர் வர ஆரம்பித்தது. பயணிகள் பதறினார்கள்.

அவர்களை அமைதிப்படுத்திய படகோட்டி, தன் உதவியாளரைக் கூப்பிட்டுத் தற்காலிகமாக ஒரு பலகையை வைத்து ஓட்டையை அடைக்கச் சொன்னார். தண்ணீர்க் கசிவது இப்போது குறைந்தது. ஆனாலும், இன்னமும் ஆபத்துதான். சில நிமிடங்கள் தாமதித்தாலும் படகு மூழ்கிவிடும். இரண்டு கரைகளில் எது அருகில் இருக்கிறது என்று பார்த்தார். ஒரு பக்கக் கரை சற்றே தூரமாக இருந்தாலும், அங்கே தண்ணீரின் ஆழம் குறைவு. அங்கே கரையில் மனித நடமாட்டமும் இருந்தது. சட்டென்று உதவிகள் வந்துவிடும். எனவே, குழந்தைகள் உள்பட எல்லோரையும் பாதுகாப்பாகக் கரை சேர்த்துவிடலாம் என்ற நம்பிக்கையில் அந்தக் கரையை நோக்கிப் படகை நகர்த்தினார் படகோட்டி. எல்லோரையும் காப்பாற்ற முடிந்தது.

பெரிய இழப்பு, கடும் நெருக்கடி, மோசமான தோல்வி என்று தவிர்க்க முடியாத பின்னடைவு ஏற்படும் தருணங்களில், ‘முடிந்த அளவுக்குப் பாதிப்பைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்’ என்ற திட்டமிடலே மிக முக்கியம்.

சிலர் வேறு மாதிரி யோசிப்பார்கள். “எனக்கு இழப்பதற்கு எதுவும் இல்லை. ஒன்றுமில்லாமல்தான் இந்தத் தொழிலை ஆரம்பித்தேன். நஷ்டமாகி எல்லாம் கையைவிட்டுப் போனால் கூடக் கவலை இல்லை” என்று பேசுவார்கள். இது விரக்தியின் வெளிப்பாடு. இப்படி நினைப்பது மனதைப் பலவீனமாக்கிவிடும்.

ஒரு புயல் கடந்தபிறகு இழப்பைக் கணக்கிட்டுவிட்டு மீட்டப் பணிகளை உடனே ஆரம்பிப்பதே சரியான நடவடிக்கை. அப்படி உடனே மீள்பவர்கள், தாங்கள் இழந்ததை மன உறுதியுடன் சீக்கிரமே பெறுகிறார்கள்.



36

வெண்மை
மார்ச் 2026

நிராகரித்த இடத்தில் நிரூபித்துக் காட்டியவர்!

புகழ்பெற்ற கல்லூரி ஒன்றில் பேராசிரியர் ஆக வேண்டும் என்பது பாலமுரளியின் கனவு. அதற்காகவே கம்ப்யூட்டர் அறிவியல் படித்தார். அதில் ஆராய்ச்சி படிப்பு வரை முடித்தவருக்குப் புகழ்பெற்ற கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களில் வேலை கிடைக்கும் வாய்ப்புப் பிரகாசமாக இருந்தது. ஆனாலும் தனது கனவுப்படி கல்லூரி வேலைக்குப் போக அவர் முடிவெடுத்தார். ஆனால், கல்லூரி நிர்வாகமோ அவரைக் கண்டுகொள்ளவே இல்லை. அவர் எரிச்சல் அடையவில்லை, வேறு வேலை தேடியும் போகவில்லை. அந்தக் கல்லூரிக்கு எதிரிலேயே ஒரு கோச்சிங் சென்டர் ஆரம்பித்தார். ஆரம்பத்தில் அவரிடம் யாரும் சேரவில்லை. 'கல்லூரியிலேயே நன்றாகச் சொல்லிக்கொடுக்கிறார்கள், தனியாகக் கோச்சிங் எதற்கு?' என்று மாணவர்கள் சிரித்தார்கள். ஆனால், கடைசி பெஞ்ச் பையன்கள் நான்கு பேர் தங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள வந்து சேர்ந்தார்கள். பாலமுரளி சொல்லிக்கொடுக்கும் முறையில் அவர்கள் ஈர்க்கப்பட்டு பாடத்தில் ஆர்வம் காட்டினார்கள். 'வேலைக்குப் போய் நிம்மதியாக செட்டில் ஆவதை விட்டுவிட்டு இந்த மக்குப் பையன்களுடன் காலம் கடத்துகிறோமே! இதில் பெரிய வருமானமும் இல்லையே' என்றெல்லாம் நினைக்காமல் அக்கறையுடன் கற்றுத் தந்தார் பாலமுரளி. அடுத்த செமஸ்டரில் அந்த நான்கு பையன்கள்தான் வகுப்பில் முதல் மாணவர்களாக வந்தார்கள். மற்ற மாணவர்கள் திகைத்துப் போய் பாலமுரளியின் கோச்சிங் சென்டரில் வந்து சேர்ந்தார்கள். ஒரு கட்டத்தில் கல்லூரியில் இருப்பதைவிட மாணவர்கள் அதிக நேரம் பாலமுரளியின் கோச்சிங் சென்டரில் இருக்க, கல்லூரி நிர்வாகம் அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு அதிக சம்பளம் கொடுத்து வேலையில் சேர்த்துக்கொண்டது.

நிராகரிக்கும் இடங்களில் நிரூபித்துக் காட்டுவதுதான் மன உறுதியின் அடையாளம்!

வலிமையைக் கூட்டுங்கள்!

ஒரு வைரம் இயல்பாகவே பளபளப்புடன் இருப்பதில்லை. தேர்ந்த கலைஞர் ஒருவர் அதைச் சரியாகப் பட்டை தீட்டும்போதுதான் அது பிரகாசிக்கிறது. அதன் மதிப்பும் கூடுகிறது. மனவலிமையும் இப்படி மெருகேற்ற வேண்டியதுதான். விளையாட்டு வீரர்கள் பலரும் 30 வயது தாண்டினால் ஓய்வெடுத்து விடுவார்கள். ஆனால், புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் நட்சத்திரம் ரோஜர் ஃபெடரர் தனது 32 வயதில் சிறப்பாக சர்வீஸ் போடுவதற்குப் புதிய கோச்சை நியமித்துப் பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டார். தன் வெற்றியைத் தடுக்கும் பலவீனமாக இருந்த ஒரு விஷயத்தை மாற்றிக்கொள்ள அப்போது முயன்றார். ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் பலவீனத்தில் தாக்குதல் நிகழ்த்தப்படும்போது, அதைப் பலமாக மாற்ற முயலுங்கள். உங்கள் வலிமைகளையும் அடையாளம் காணுங்கள்.

வேலை தேடும் நிறைய பேர் தங்களைக் கடின உழைப்பாளி, விகவாசமாக இருப்பவர், ஈடுபாடு காட்டி வேலை செய்பவர் என்றெல்லாம் குறிப்பிடுகிறார்கள். ஒருவருக்குச் சிறந்த பேச்சுத்திறன் இருக்கலாம், ஒரு வியாபாரத்தைப் பேசி முடிப்பதில் அவர் சாமர்த்தியசாலியாக இருக்கலாம், ஒரு பொருளைப் பற்றிய சிறப்புகளைக் கச்சிதமாக விவரித்து விற்கக்கூடியவராக இருக்கலாம். அதையெல்லாம் நிறைய பேர் தங்கள் பலமாகவே கருதுவதில்லை. உங்களின் தனித்துவத்தை அடையாளம் காணுங்கள்.



வித்தியாசமாகப் பெறுங்கள் மன உறுதி!

புதிதாகக் கற்றுக்கொண்டே இருப்பது, சவாலான செயல்களைச் செய்வது, நெருக்கடியான தருணங்களைத் துணிச்சலாக எதிர்கொள்வது என்று தினசரிப் பழக்கங்களே மனதை வலிமையாக்கும். பளு தூக்கும் பயிற்சி எடுக்கும் ஒருவர், தினம் தினம் சில கிராம்களை அதிகமாகத் தூக்கிப் பழகுவார். திடீரென ஒரு நாளில் பத்து கிலோவை அதிகமாகத் தூக்க மாட்டார். அப்படி படிப்படியாக மன உறுதியை அதிகரிக்கச் சில வழிகள்:

- எப்போதும் சுடுதண்ணீரில் குளிப்பதுதான் உங்கள் வழக்கமா? ஒரு குளிர்நாளின் காலையில் பச்சைத்தண்ணீரைத் தலையில் ஊற்றிக் குளியுங்கள். அதை எதிர்கொள்ளும்போது இருக்கும் பதற்றம், குளித்து முடித்ததும் இயல்பாகும். இப்படி, சவாலான அனுபவங்கள் பலவற்றில் இறங்கும்போது, நினைத்தாலே அச்சம் தரும் அனுபவங்களைத் தேடிச் சென்று பெறும்போது, மன உறுதி அதிகரிக்கும்.

- வாக்கிங் போகிறீர்கள். ஐந்து சுற்று நடந்து முடித்ததும், இனிமேல் நடக்கவே முடியாத அளவுக்குக் களைப்பு ஏற்படும். அப்போது கடுமையாக முயற்சி செய்து இன்னும் ஒரு சுற்று நடந்து பாருங்கள். ஒரு வாரம் இனிப்பு எதுவும் சாப்பிடாமல் இருக்க சபதம் எடுக்கிறீர்கள். அந்த ஒரு வாரத்தைக் கடந்தும் இன்னும் ஒரு நாள் இனிப்பைத் தவிர்த்துப் பாருங்கள். கடினமான ஒரு படயில் அடியெடுத்து வைத்து ஜெயிப்பது உங்கள் மன உறுதியைக் கூட்டும்.

- வெயிலில் அலைந்துவிட்டுவிட்டுக்குள் நுழைகிறீர்கள். உடனே ஏ.சி-யைப் போட்டுக் குளிர்காற்றை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. அந்த எண்ணத்தைத்

தள்ளிப் போட்டுவிட்டு அமைதியாக ஃபேன் காற்றில் உட்காருங்கள். வசதிகளைப் புறக்கணித்துவிட்டு இப்படி சங்கடங்களை அனுபவிக்கத் தயாராகும்போது மன உறுதி உயர்கிறது.

- தியானம் செய்வது எளிமையான விஷயமாக உங்களுக்குத் தோன்றலாம். ஆனால், எத்தனையோ கவலைகளுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும் மத்தியில் மனதை எந்தச் சிந்தனையும் இல்லாமல் வைத்திருப்பது சவாலான விஷயம். ஒரு வெற்றுக் கரும்பலகை போல மனதை வைத்துக்கொண்டு சில நிமிடங்கள் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கப் பாருங்கள். மனம் வலிமை பெறும்.

- நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் ஒரு விஷயத்தைத் தியாகம் செய்யுங்கள். சாக்லேட் பிடிக்கும் என்றால், அதை ஒரு வாரத்துக்குச் சாப்பிடாமல் இருங்கள். இன்ஸ்டாகிராமில் மூழ்கியிருக்கப் பிடிக்கும் என்றால், ஒரு நாள் முழுக்க அங்கு போகாமல் இருங்கள். பிறகு படிப்படியாக இந்தக் காலக்கெடுவை உயர்த்துங்கள். இப்படிச் செய்பவர்கள், எதற்கும் அடிமையாகாமல் ஆரோக்கியமான மனம் மற்றும் உடலுடன் இருக்க முடியும்.

- இரவில் சீக்கிரம் தூங்கப் போய், அதிகாலையில் எழுந்து உழைப்பவர்களுக்கு மன உறுதி அதிகரிக்கிறது. தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்து கண்விழிப்பதற்கு மன உறுதி வேண்டும் அல்லவா?

- உங்களுக்குப் பாதுகாப்பான சூழலில் இருப்பதைவிட்டு அடிக்கடி வெளியில் வாருங்கள். மொழி தெரியாத பிரதேசத்துக்குப் போவது, தெரியாத ஒரு வேலையைச் செய்வது, அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்களிடம் உரையாடுவது என்று செய்யும்போது மன உறுதி அதிகரிக்கும். ●

Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS



**Wear the Comfort.
Carry the Confidence.
Conquer the Day**



Shreyas Iyer - Cricketer



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



VAIBHAV COLLECTION
DHOTIS • SHIRTS



STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops