



மலர் 10 • இதழ் 12 • ஜூன் 2026 • விலை ரூ.18/-

மலர் 10 • இதழ் 12 • ஜூன் 2026 • விலை ரூ.18/-

வென்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

தெளிவு
சுயம்புகம்





COTTON
WHITE SHIRTS

ஒவ்வொரு
தருணத்திலும்
ராம்ராஜ்
வெண்மையுடன்

#Pure cotton white shirts.





எதிர்மறையான எண்ணங்களை எப்போதும் தவிர்த்து
மனதைக் குழப்பும் எல்லாச் சலனங்களையும் தடுத்து
தெளிவான முடிவுகளைத் தேர்ந்த சிந்தனையுடன் எடுத்து
வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான வழிகளைக் காட்டும்



தெளிவு

செய்தி

என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை வழங்குவதில் பெருமிதம்
கொள்கிறோம்.

வெண்மை
ஜூன் 2026



03

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘மனிதன் முன்னேறத் திறமை முக்கியம்’ என்று சொல்வார்கள். என்னைப் பொறுத்தவரையில் திறமையைவிட, அதை எங்கே எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்கிற தெளிவுதான் மிக முக்கியம். திறமை இல்லாத மனிதர் என எவரும் இல்லை. ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் ஏதோ ஒரு திறன் நிச்சயம் இருக்கும். தெளிந்த மனமே அதைக் கண்டறியும், வளர்த்துக்கொண்டு வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கும். தெளிவு இல்லாத மனம், தான் பயணிக்க வேண்டிய திசையை அறியமுடியாமல் திணறும்.

கடுமையாக உழைக்கும் பலர் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதில்லை. அவர்களுக்குத் திறமை இல்லை என்பது அதற்குக் காரணம் இல்லை. எந்த வழியில் செல்ல வேண்டும், யாரை நம்ப வேண்டும், எந்த முடிவை எப்போது எடுக்க வேண்டும் என்ற தெளிவு இல்லாதபோது, குழப்பம் தானாக வந்துவிடுகிறது. திடீரென இருள் சூழ்ந்துவிட்டதைப் போலத் திணறுகிறோம். திறமையைச் சரியாகப் பயன்படுத்தத் தெரியாத தெளிவின்மைதான் வெற்றியை நம்மிடமிருந்து தள்ளி வைக்கிறது. இருளை எதிர்கொள்ள ஒரு சிறிய விளக்கை ஏற்றுவது போல, தெளிவின் துணை நமக்கு அவசியம். உரியமுறையில் திறமையைப் பயன்படுத்தினால், வெற்றிகள் குவியும்.

திறமையை வளர்த்துக்கொள்வதில் காட்டும் ஆர்வத்தை, நாம் தெளிவைக் கண்டறிவதில் பொதுவாகக் காட்டுவதில்லை. மகாபாரதத்தில் அர்ஜுனன் மிகப்பெரிய வீரன். வில்வித்தையில் சிறந்தவன். வில்லுக்கு விஜயன் என்று அவனைப் புகழ்வார்கள். தனக்குக் கற்றுக்கொடுத்த குருவையே மிஞ்சும் சிஷ்யன். அர்ஜுனனின் அம்பு எய்தும் திறமையைப் பார்த்து குரு துரோணாச்சாரியார் வியந்து போனதாகப் படிக்கிறோம்.

அத்தகைய வீரனின் திறமை, குருஷேத்திரப் போர்க்களத்தில் மனத்தெளிவு இல்லாமல் போனதால்

தடுமாறியது. எதிரிகள் வரிசையில் தன்னுடைய குருவை, தாத்தா பீஷ்மரை, ரத்த உறவுகளைப் பார்த்துக் குழம்பினான். ‘இவர்களை எதிர்த்துப் போரிட முடியாது’ எனத் திறமை மிகுந்த வீரனாக இருந்த அர்ஜுனன் கூறியபோது, கிருஷ்ணர் பகவத் கீதையை உபதேசம் செய்தார். திறமை இருந்தும் அதைச் சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்த முடியாமல் தடுமாறியவனின் கலங்கிய மனதைத் தெளிய வைத்தார் கிருஷ்ணர். அதன்பிறகு அர்ஜுனன் போரில் தன் திறமையைப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெற்றான்.

வாழ்க்கை என்பது தொடர்ந்து எடுக்கப்படும் முடிவுகளின் தொகுப்பு. தெளிந்த மனமே சரியான முடிவுகளை எடுக்கும். தெளிவு என்பது வெறுமனே, ‘நான் என்ன செய்ய வேண்டும்’ என்ற கேள்விக்கான பதில் மட்டும் அல்ல. நான் யார்? என் வாழ்வின் நோக்கம் என்ன? என்னை மகிழ்ச்சியாக்குவது எது? எதைத் தவிர்க்க வேண்டும்? எதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்? போன்ற கேள்விகளுக்கான விடையைக் கண்டறிவதே தெளிவான மனதின் கடமை. சூழ்நிலையைக் கவனித்து, நடப்பவற்றை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வதே தெளிவு எனக் கூறலாம். படிப்பு, வேலை, தொழில், நட்பு, திருமணம் என முக்கியமான விஷயங்களில், சூழ்நிலையைப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தால் மட்டுமே முடிவுகளைச் சரியாக எடுக்க முடியும். தெளிவு இல்லாமல் முடிவுகளை எடுத்தால் அதற்கு நாம் கொடுக்கும் விலை எப்போதுமே அதிகமாக இருக்கும்.

தெளிவான சிந்தனையுடன் நாம் எடுக்கும் முடிவுகள் கூடத் தவறாக இருக்காதா எனக் கேட்டால், சில நேரங்களில் அதுவும் நடக்கலாம். ஆனால், அதன் விளைவுகளைத் தெரியாமாக எதிர்கொள்ளும் மனதிடத்தை அந்தத் தெளிவு நமக்குத் தரும். நம்முடைய தவறுகளுக்கு நாம் பொறுப்பேற்று, அதை எப்படிச் சரி செய்வது எனச் சிந்திப்போம்.

தெளிவற்ற மனம் எப்போதும் குழப்பத்தில் இருக்கும். தெளிவற்ற மனிதர்கள் எப்போதும் பதற்றத்தில்





வாழ்கிறார்கள். தெளிவு உள்ள மனிதருக்கு ஒரு உள் அமைதி இருக்கும்.

தெளிவின்மையோடு நாம் எடுக்கும் முடிவுகள் நம்முடையதாக இருக்காது. யாரோ சொன்னதை நம்பி முடிவுகளை எடுப்போம். அது தவறாகும்போது அதற்கு நாம் காரணமில்லை எனப்பிறர் மீது பழிபோட்டு ஒதுங்கிக் கொள்வோம். அதனால் எதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. தவறுக்குப் பொறுப்பேற்கவும், அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும் வேண்டுமெனில் அதற்கு மனத்தெளிவு மிக மிக அவசியம். சூரிய ஒளி சாதாரணமாக இருக்கும்போது காகிதத்தை எரிக்காது. ஆனால் அதே ஒளியை லென்ஸின் மூலம் ஒரே புள்ளியில் குவித்தால் தீ உருவாகும். அதுபோல் மனித சக்திக்கும் தெளிவு தேவை.

தனிப்பட்ட வாழ்விலும், தொழில் நிமித்தமும் இருக்கும் பல உறவுகள் அன்பின்மையால் உடைவதில்லை. தெளிவற்ற நிலைப்பாடுகளால் உடைகின்றன. உணர்வுகளைச் சரியான நேரத்தில் வெளிப்படுத்தாமல் மனதில் தேக்கி வைத்துக்கொண்டு, அதை வேறொன்றாக வெளிப்படுத்தும்போது நம் நோக்கம் நிறைவேறுவதில்லை. அது உறவில் தவறான புரிதலை உருவாக்கிவிடுகிறது. தெளிவற்ற மனம் மிகவும் எளிதில் ஏமாறும். கடலில் திசைகாட்டி இல்லாத கப்பல் போல, தெளிவற்ற மனம் சூழ்நிலையின் அடிமையாகிவிடுகிறது.

தெளிந்த மனம் ராணுவத்தைப் போலப் பாதுகாப்பு அரணாக நிற்கிறது. சவால்களைக் கண்டு அது அஞ்சுவதில்லை. எதிர்த்து வெற்றிகொள்வது எப்படி எனச் சிந்திக்கிறது. பிரிட்டிஷ் ராணுவமே எதிர்த்து நிற்கும்போது, அகிம்சை எனும் தத்துவமே விடுதலைக்கான ஆயுதம் எனக் காந்தி தெளிவாக இருந்தார். அதை மக்களுக்கும் புரியவைத்தார். உலகில் எல்லாப் போராட்டங்களும் ஆயுதங்களை நம்பி இருந்தபோது, அகிம்சையை ஆயுதமாக்கிப் போராட முடியும் என்கிற மகாத்மாவின் சிந்தனைத் தெளிவுதான் நமக்கு விடியலைக் கொடுத்தது.



The Culturepreneur

ராமராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தைத் தொடங்கியபோது, 'போட்டியாளர்கள் எப்படி தொழில் செய்கிறார்கள் என்பதில் அதிக கவனம் செலுத்தக்கூடாது. நம் வேலையைத் திருத்தமாகச் செய்தால் வெற்றி தானாக வரும். அதை மற்றவர்கள் பின்பற்றுவார்கள்' என்று நம்பினேன். அந்தத் தெளிந்த எண்ணமும் சிந்தனையுமே நிறுவனத்தை வளர்ச்சிப் பாதையில் செலுத்தியது. 'இந்தக் காலத்தில் வேட்டி எல்லாம் யார் கட்டுவார்கள்?' எனக் கேட்டவர்களே, நம் பண்பாட்டு உடையான வேட்டியை 'மதிப்பிற்குரியவர்களின் உடையாக ராமராஜ் காட்டன் மாற்றியதை இப்போது வியந்து பேசுகின்றனர். நம்முடைய பயணம் மற்றவர்களைவிடப் பல அடிகள் முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும் என்கிற தெளிவான எண்ணமே, எங்களுக்கு நிலையான வளர்ச்சியைக் கொடுத்தது. தெளிவுதான் வெற்றியின் அடிப்படையாக மாறுகிறது.

'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்றால், 'மனம் தெளிவாக இருந்தால் முகமும் தெளிவாக இருக்கும்' என அர்த்தம். கலங்கிய தண்ணீரில் ஏதுவும் தெரியாது. தெளிந்தநீரைக் குளிந்து பார்த்தால், கண்ணாடி போல நம் முகத்தை அது பிரதிபலிக்கும். தெளிவின் அடையாளம் அதுதான். கலக்கமின்றி நீரோட்டம் அமைதியாகும்போது தண்ணீர் தெளிகிறது. ஆசை, பயம், கோபம், ஒப்பீடு, சமூக அழுத்தம் போன்ற பாதிப்புகள் இல்லாமல் போகும்போது மனம் தெளிவாகச் சிந்திக்கிறது. மனத்தெளிவு அடையும் வழிமுறைகளை அறிந்துகொள்வது அவசியம். தெளிவு வாழ்வின் ஒளி. அதை மனதில் ஏந்தியபடி, இருள் நிறைந்த பாதைகளை நம்பிக்கையுடன் கடந்துவருவோம்.

குரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்

நிறுவனர் - ராமராஜ் காட்டன்



குழப்பங்கள் நீங்கி தெளிவு பெறுவோம்!

செல்போன் சிக்கலே இல்லாத ஒரு மலைப்பகுதியில் காரில் வந்தார் ஒருவர். கோட்-ஆட் அணிந்து கண்ணியமான தோற்றத்தில் இருந்தார். அங்கே சாலையோரம் நின்றுருந்த இளைஞனிடம் பேசினார். “தம்பி, நான் முக்கியமான ஒருத்தரை இன்னும் அரை மணி நேரத்தில் பார்த்தாகனும். எங்கேயோ வழிதவறி வந்துட்டேன். இது என்ன இடம்னு சொல்ல முடியுமா?” என்றார்.

அந்த இளைஞன் தன் கையில் இருந்த ஏதோ ஒரு கருவியைப் பார்த்து, “நீங்க இப்போ துல்லியமா இருக்கறது, அட்சரேகைக்கு 11.72 டிகிரி வடக்கிலும், தீர்க்க ரேகைக்கு 78.47 டிகிரி கிழக்கிலும் உள்ள இடத்தில் சார்” என்றான். அந்த மனிதர் கோபமாகி, “தம்பி, நீங்க எஞ்சினியர்தானே?” என்று கேட்டார். அவன் ஆச்சர்யமாகி, “எப்படி சார் கரெக்டா கண்டுபிடிச்சீங்க?” என்றான். “நீ சொல்ற எல்லாத்தகவல்களும் டெக்னிக்கலா சரியா இருக்கு, ஆனா எதுக்குமே உதவாது. அதை வச்ச கண்டுபிடிச்சேன்” என்றார் அவர்.

“சார், நீங்க ஒரு பெரிய கம்பெனியில மேனேஜர் மாதிரி தலைமைப் பொறுப்பில் இருக்கீங்கதானே?” என்று அவன் பதிலுக்குக் கேட்டான். “ஆமாம், எப்படித் தெரியும்?” என்று

அவர்கேட்டார். “நீங்க எங்கே இருக்கீங்கனு உங்களுக்குத் தெரியலை, எங்கே போகணும்னும் தெரியலை. யாரையோ பார்க்க வாக்குறுதி கொடுத்தீங்க, அதையும் காப்பாத்தலை. உங்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாத என்னை மாதிரி யார் யாரோ உங்க பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு சொல்லணும்னு எதிர்பார்க்கறீங்க. அதை வச்ச கண்டுபிடிச்சேன்” என்றான் அவன்.

குழப்பங்கள் நம்மை எப்படி ஆட்டிப் படைக்கின்றன என்பதைச் சொல்லும் கதை இது. ‘உங்களுக்கு உங்களைத் தவிர வேறு யாரும் சிறந்த அறிவுரை சொல்ல முடியாது’ என்றார் அறிஞர் சிலேரோ. ஏனெனில், நமக்கு எதனால



06

வெண்மை
ஜூன் 2026

குழப்பம் வந்திருக்கிறது என்பதை நம் மனம் மட்டுமே அறியும். அதிலிருந்து வெளியேறும் வழியையும் அதுவே அறியும்.

ஒரு சிலந்தி, தான் பின்னிய வலையில் தானே சிக்காது. அந்த வலையில் பயணம் செய்யும் வழியை அது அறியும். ஆனால், மனிதர்கள் அப்படி இல்லை. தங்கள் மனம் உருவாக்கும் முரண்பட்ட நினைவுகளின் மத்தியில் அவர்கள் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள். ஏதோ ஒன்றைச் செய்யலாமா, வேண்டாமா என்ற தயக்கத்தில் இருக்கும்போது மனக்குழப்பம் எழும். 'இதைச் செய்' என மனம் ஒருமுறை கட்டளையிடும். 'கண்டிப்பாகச் செய்யாதே' என இன்னொரு முறை எச்சரிக்கும். 'ஒருமுறை முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே' என்று தூண்டும். 'இந்த ரிஸ்க் கூட எடுக்க மாட்டாயா?' என ஆசை காட்டும். இதில் எது நல்ல ஆலோசனை என்று தெரியாமல் குழம்புவோம். நண்பர்கள் மற்றும் அக்கறையான மனிதர்களிடம் ஆலோசனை கேட்போம்.

ஆனால், உண்மை என்ன தெரியுமா? குழப்பமான ஒரு சூழல் என்பது வெறும் கற்பனைதான். எல்லாக் குழப்பமான சூழல்களிலும் தெளிவான ஒரு பாதை உங்களுக்குத் தெரியும். அதை அடைவது சாத்தியமா என்று மனதில் ஒரு சந்தேகம் எழும். அந்தச் சந்தேகமே பல குழப்பமான சிந்தனைகளை உங்கள் மூளைக்குள் ஏற்படுத்தும். அந்த எல்லாச் சிந்தனைகளுக்கும் நீங்கள் இடம் தருகிறீர்கள். அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் நீங்கள் முக்கியத்துவம் தந்து அவற்றை அலசுவதுதான் பிரச்சனை. நிறைய விஷயங்களையும் நிறைய வாய்ப்புகளையும் அலசுவதுதான் உங்களைக் குழப்பத்தில் தள்ளுகிறது.

சாலையில் போகிறீர்கள். திடீரென மழை பெய்கிறது. எங்கே ஓதுங்கினால் நனையாமல் இருப்போம் என்று சட்டெனச் சுற்றிலும் பார்த்து, இருப்பதிலேயே பாதுகாப்பான

இடம் எது என்று தேர்வு செய்து அங்கு ஓடுவீர்கள் அல்லவா? குழப்பமான நேரங்களில் இப்படித்தான் சரியான ஒன்றை வழியைத் தேர்வு செய்து தெளிவு பெற வேண்டும்.

சிறுநகரத்தில் செயல்படும் சிறிய நிறுவனம் ஒன்றில் மாதம் 20 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளத்துக்கு வேலை பார்க்கிறார் இளைஞர் ஒருவர். அவரின் அனுபவத்தை அடிப்படையாக வைத்து ஒரு பெருநகரத்தில் மாதம் 30 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளத்துக்கு அவரை வேலைக்குக் கூப்பிடுகிறார்கள். அவர் வசிக்கும் இடத்திலிருந்து அந்தப் பெருநகரம் 75 கி.மீ தூரத்தில் இருக்கிறது. "இங்கே இருந்து தினமும் போயிட்டு வரலாம். ஆனா அதுக்கு நீ சீக்கிரமே எழுந்து கிளம்பணும், ராத்திரி திரும்பி வரவும் லேட் ஆகிடும், மொத்தமா தூக்கம் போயிடும். அங்கே போய் வாடகைக்கு இடம் பார்த்துத் தங்கினாலும், செலவு நிறைய ஆகும். உனக்குக் கூடுதலாகிடைக்கிற காசு அதுக்கே சரியா போயிடும். சொந்த ஊர்ல நிம்மதியா இருக்கறதை விட்டுட்டு ஏன் இந்த வேலைக்குப் போகணும்?" என்று நிறைய பேர் அவருக்கு ஆலோசனை சொல்கிறார்கள்.

அவருக்கும் ஒருவேளை இந்த வாய்ப்புப் பிடிக்காமல் இருந்தால், இதை நிராகரிக்கச் சரியான காரணங்களைத் தேடுவார். இந்தக் காரணங்கள் எல்லாமே திருப்தியாக இருப்பதால், அவர் மனம் பாதுகாப்பும் நிம்மதியும் கருதி இதையே முடிவாக எடுத்துவிடும்.

ஆனால் அந்த இளைஞர் வேறுவிதமாக யோசித்தார். அவர் ஊரிலிருந்து நிறைய பேர் ரயிலில் பெருநகரத்துக்கு வேலைக்குப் போகிறார்கள். மாதாந்திர பால் வாங்கினால் கட்டணம் மிகக்குறைவு. பயணத்தில் தூங்கிக்கொண்டோ, அல்லது படித்துக்கொண்டோ போவதும் சாத்தியம். தூரமும் நேரமும் வெறும் மனத்தடைதான். பழகிக்கொண்டால் இதையெல்லாம் தாண்டிவிட முடியும்.

இந்தச் சிறுநகரத்தில் இப்போது செய்யும் வேலையில் வளர்ச்சி என்பது நிதானமாகவே நிகழும். ஏனெனில், நிறுவனம் வளர்ந்தால்தான் அவர் வளர முடியும். இந்த நகரத்தில் நிறுவனம் வளரவும் வாய்ப்புக் குறைவு. மாறாக, அந்தப் பெருநகர நிறுவனம் பெரியது. கடினமாக உழைத்தால் வேகமாக முன்னுக்கு வர முடியும்.

அந்த இளைஞருக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. இப்போதைய வாழ்க்கைச் சூழலுக்கு இந்தப் பாதுகாப்பும் நிம்மதியும் போதுமானதாக இருக்கலாம். திருமணம் முடிந்து குழந்தைகள் பிறந்து வளரும்போது, அவர்களுக்கு நல்ல கல்வியையும் வாழ்க்கைச் சூழலையும் தருவதற்குப் பெருநகர வாழ்க்கைதான் உதவும்.

இப்படி எதிர்காலத்தை யோசித்து அவர் தெளிவான முடிவை எடுத்தார். எந்தக் குழப்பத்திலும், நமக்கு எது தேவை என்பதைக் கண்டறிய முடிந்தால் தெளிவு பிறக்கும்.



நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும்!

ஓர் இளவரசன் வேட்டைக்குச் சென்றான். காட்டில் வழிதவறி, பாழடைந்த கட்டடம் ஒன்றில் ஒதுங்கினான். உள்ளே மூவர் மெல்லிய குரலில் பேசுவது கேட்டது.

முதல் குரல் சொன்னது, “நான்தான் நெருப்பு. ஒருவேளை நான் பிரிந்து போய்விட்டால், தூரத்தில் தெரியும் புகையை வைத்து என்னை அடையாளம் கண்டு வந்து சேருங்கள்.”

இரண்டாம் குரல், “நான்தான் நீர். ஒருவேளை வழிதவறி நான் பிரிந்து போய்விட்டால், எந்த இடத்தில் பச்சைப் பசேல் என்று செடி, கொடிகள் செழித்து வளர்ந்திருக்கிறதோ, அதை அடையாளம் கண்டு என்னிடம் வந்து சேருங்கள்” என்றது.

மூன்றாம் குரலோ, “நான் ஒருவரை விட்டுப் பிரிந்தால் மறுபடியும் அவரை அடையவே மாட்டேன். என்னைத் தேடிக்கண்டுபிடிக்கவும் முடியாது. பிரிந்தது பிரிந்ததுதான்” என்றது.

முதல் குரல் தன் பெயர் ‘நெருப்பு’ என்றது. இரண்டாம் குரல், ‘நீர்’ என்றது. மூன்றாம் குரல் மட்டும் தான் யார் என்று சொல்லவில்லை. ஆனால், தன் இயல்பை மட்டும் சொன்னது. அவன் ஆர்வத்தில் உள்ளே சென்று, “யாரப்பா நீ?” என்று கேட்டான். அது, “என் பெயர் ‘நம்பிக்கை’ இளவரசே!” என்றது.

குழப்பத்தில் பலரும் முதலில் இழப்பது நம்பிக்கையைத்தான்! ஒருவருக்கு நம்பிக்கை போனால், திரும்ப வரவே வராது என்ற உண்மையை இளவரசன் உணர்ந்தான்.



உதவுவதில் குழப்பம் வேண்டாம்!

காட்டு வழியே தன் குடும்பத்துடன் வண்டியில் பயணம் செய்தார் மோகன். தாராள மனம் படைத்த நல்ல மனிதர் அவர். வழியில் அவர் பிள்ளைகளுக்குத் தாகம் எடுத்தது. வண்டியில் தண்ணீர் இல்லை. அருகே ஒரு துறவியின் ஆசிரமத்தைப் பார்த்து அங்கே போய் உதவி கேட்டார் மோகன். “பின்னால் ஒரு நதி ஓடுகிறது. நல்ல தண்ணீர், குடிக்கலாம்” என்றார் துறவி.

குடும்பத்தினரை வண்டியில் இருக்கச் சொல்லிவிட்டுத் தண்ணீர் எடுக்கப் பாத் திரிந்து போனார் மோகன். நீண்ட தூரம் நடந்து அவர் தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டு திரும்பும்போது ஒரு குடும்பம் எதிர்ப்பட்டது. “தாகமாக இருக்கிறது, தண்ணீர் கிடைக்குமா?” என்று அவர்கள் கேட்க, அவரும் கொடுத்தார். பிறகு திரும்பவும் நதிக்கு நடந்தார். இப்படியே நான்கைந்து முறை யார் யாரோ தண்ணீர் கேட்க, அவர் கொடுத்துவிட்டுத் திரும்பத் திரும்ப நதிக்கு நடந்தபடி இருந்தார்.

நீண்ட நேரம் மோகன் வராததைப் பார்த்துத் துறவி தேடி வந்துவிட்டார். யாருக்கோ மோகன் தண்ணீர் கொடுப்பதைப் பார்த்துவிட்டு விசாரித்தார். மோகனும் நடந்ததைச் சொன்னார். “எல்லாம் சரி, ஆனால் அங்கே உங்கள் குடும்பம் தாகத்தில் தவிக்கிறதே, அவர்களுக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால் என்ன ஆவது?” என்று கேட்டார் துறவி. “தண்ணீர் கேட்பவர்களுக்கு நான் இல்லை என்று சொல்வது பாவம் அல்லவா?” என்றார் மோகன்.

“இந்தப் பாவ புண்ணியக் குழப்பம் உங்களுக்கு வேண்டாம். என்னிடம் தண்ணீர் கேட்டபோது நான் தண்ணீரை தந்தேன்? எங்கே தண்ணீர் கிடைக்கும் என்று சொன்னேன் அல்லவா? அதுபோல அவர்களுக்கும் நீங்கள் வழிகாட்டி இருக்கலாமே! அதுவும் புண்ணியச் செயல்தானே!” என்றார் துறவி.

மோகனுக்கு இப்போது உதவி செய்வதில் இருக்கும் குழப்பம் தீர்ந்தது.





நம்பிக்கை கொடுக்கும் வலிமை!

பிரபலமான ஒரு கேக் ஷாப்பிற்கு நடுத்தர வயதில் இருக்கும் ஒரு பெண்மணி வந்தார். “நான் போன்ல ஆர்டர் பண்ணியிருந்த சாக்லேட் கேக் ரெடியாகிடுச்சா?” என்று கேட்டார். கடைக்காரர் அவரிடம் “சாரி” கேட்டு, “இப்போதான் ரெடியாகுது மேடம்! இன்னும் 15 நிமிஷம் ஆகும். உங்களுக்கு ரொம்ப அவசரம்னா வெனிலா கேக் ரெடியா இருக்கு, வாங்கிட்டுப் போறீங்களா?” என்றார்.

அந்தப் பெண்மணி கோபமாகி, “என் கணவருக்கு சாக்லேட் கேக்தான் பிடிக்கும்னு உங்களுக்குத் தெரியாதா? இத்தனை வருஷமா உங்ககிட்டதானே எங்க கல்யாண நாளுக்கு வாங்கறேன். சீக்கிரம் சாக்லேட் கேக் ரெடி பண்ணிக் கொடுங்க, அவர் வீட்டுக்கு வரற நேரமாகிடுச்சு” என்று தன் வாட்சைப் பார்த்துக்கொண்டே பதற்றமானார்.

கடைக்காரர் உள்ளே திரும்பி வேலைக்காரர்களைத் துரிதப்படுத்தினார். 15 நிமிடங்களில் கேக் தயாராவதற்குள் அந்தப் பெண்மணி பலமுறை வாட்சைப் பார்த்துவிட்டுக் கோபமாகப் பேசிக்கொண்டே இருந்தார்.

அவர் கிளம்பிப் போனதும், “ஏன் எப்பவும் இந்த அம்மாவே கேக் வாங்க வர்றாங்க. அவங்க கணவர் வரமாட்டாரா?” என்று கடைக்காரரிடம், கடையிலிருந்த ஒரு நண்பர் கேட்டார். கடைக்காரர் சற்றே இறுக்கமாகி, “இல்லை, ஏழு வருஷம் முன்னாடி இப்படி ஒரு கல்யாண நாள்ல ஆபீஸ் முடிஞ்சு வீட்டுக்கு வரும்போது அவங்க கணவர் இறந்துட்டார். ஆனாலும், வருஷா வருஷம் இப்படி கேக் வாங்கி கல்யாண நாளை இவங்க கொண்டாடறாங்க. இப்படித்தான் ‘கணவர் வரற நேரமாகிடுச்சு’ன்னு அவசரப்படுத்துவாங்க” என்றார்.

“அப்படின்னா, கணவர் இறந்த அதிர்ச்சியில இவங்களுக்கு மனக்குழப்பம் அதிகமாகி மனநலம் மோசமாகிடுச்சா?” என்று அந்த நண்பர் கேட்டார். “இல்லை, கணவர் வருவார் என்கிற நம்பிக்கைதான் அவங்களுக்கு வாழற வலிமையைக் கொடுக்கறதா நினைக்கறேன்” என்றார் கடைக்காரர்.

தெளிவான நம்பிக்கை எப்போதும் அற்புதங்களை நிகழ்த்தும்.

‘ஐடியாக்கள் மிகவும் மலிவானவை. எல்லோரிடமும் ஏராளமாக அவை இருக்கின்றன. அந்த ஐடியாக்களை வைத்து நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதே அவற்றை மதிப்புமிக்கதாக மாற்றுகிறது’ என்று சொன்னார் ஐசக் அசிமோவ். அறிவியல் எழுத்தாளரான அசிமோவ், 500-க்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை எழுதியவர். ரோபோக்கள் பற்றி முதலில் கற்பனை

குழப்பம் இல்லாத புதிய சிந்தனை!



செய்தவர். அவர் கற்பனையில் உருவாக்கிய பல விஷயங்கள் இப்போது நிஜமாகி வருகின்றன.

ரஷ்யா ஆரம்பத்தில் அதிபயங்கரமான ஏவுகணைகளை உருவாக்கியபோது அமெரிக்கா பயந்தது. அமெரிக்காவை அழிக்கவே ரஷ்யா இப்படி நீண்ட தூரம் பாயும் ஏவுகணைகளை உருவாக்குவதாகக் கவலைப்பட்டது. இந்த ஏவுகணைகளைச் சமாளிக்க என்ன வழி என்று அமெரிக்க அரசாங்கம் விஞ்ஞானிகளைக் கேட்கவில்லை. ஐசக் அசிமோவிடம் யோசனை கேட்டது. விஞ்ஞானிகளுக்கு இருக்கும் வழக்கமான கட்டுப்பாடுகளைத் தாண்டிச் சுதந்திரமாக யோசிக்கும் ஒருவரே இதற்குத் தீர்வு சொல்ல முடியும் என்று அமெரிக்கா நம்பியது.

அதற்காக, ‘படைப்புத்திறனை அடைவது எப்படி?’ என்று அசிமோவ் சில விதிகளை எழுதிக் கொடுத்தார். ஒரு தொழில், வியாபாரம் அல்லது வேலையில் புதிதாக ஒன்றைச் செய்ய விரும்பும் எவருக்கும் தெளிவான பாதையைக் காட்டும் அந்த விதிகள் இங்கே:

- தந்தி என்பதன் மேம்பட்ட வடிவமாகவே தொலைபேசி வந்தது. அதன் மேம்பட்ட வடிவமாகவே செல்போன் வந்தது. எனவே, ஒரு புதிய ஐடியா என்பது, இதுவரை இல்லாத ஏதோ ஒன்றிலிருந்து பிறப்பதில்லை. ஏற்கெனவே பயன்பாட்டில் இருக்கும் சில விஷயங்களை இணைப்பதால் கிடைப்பதே புது ஐடியா. உதாரணமாக, சார்லஸ் டார்வின் பரிணாமக் கொள்கையை உருவாக்கினார். ‘வலுவுள்ள உயிரினங்களே பிழைக்கும். சூழலுக்கு ஏற்றபடித் தன்னை மாற்றிக்கொள்ளாத உயிரினங்கள் அழிந்துவிடும்’ என்றார். அவர் பல புதிய தீவுகளையும், தொலைதூர நாடுகளையும் சென்று பார்த்தார், உயிரினங்களை ஆராய்ந்தார், இயற்கைச்சூழலை உன்னிப்பாகக் கவனித்தார். அதே சமயத்தில் அவருக்கு உதவியாக இருந்தது, மால்துஸ் என்பவரின் சிந்தனை. ‘மக்கள்தொகை பெருகுவது மனித இனத்தில் கடும போட்டியையும் உயிர்வாழ்வதற்கான போராட்டத்தையும் ஏற்படுத்திவிடும்’ என்றார் மால்துஸ். ‘அது மனிதர்களுக்குப் பொருந்துவது போலப் பிற உயிரினங்களுக்கும் பொருந்தும் அல்லவா’ என்று சிந்தித்தார் டார்வின். நிறைய விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், அவற்றைத் துணிச்சலாகத் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க வேண்டும். அப்போது புதிய யோசனைகள் வரும்.

- வலுவான அஸ்திவாரம் இல்லாமல் பிரமாண்டக் கட்டடங்களை எழுப்ப முடியாது. நிறைய கற்றுக்கொள்ள எப்போதும் ஆர்வம் காட்டுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயம் என்று இல்லாமல், பல்வேறு விஷயங்களையும் சார்ந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான், சம்பந்தம் இல்லாத இரண்டு மூன்று விஷயங்களைக் கோர்த்துப் பார்த்துப் புதிய விஷயங்களை உருவாக்க முடியும். எஞ்சினியர் ஒருவருக்குச் சட்டம் குறித்த புரிதலும்



வரலாற்று ஆர்வமும் இருந்தால், அவரால் மரபு சார்ந்த கட்டடங்களைச் சட்டவிதிகளுக்கு உட்பட்டு உருவாக்க முடியும். இப்படி ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்பில்லாத வெவ்வேறு விஷயங்களை இணைக்கும்போதுதான் புதுமைச் சிந்தனை உருவாகும்.

• துணிச்சல் அவசியம். ஒரு புது விஷயத்தைச் சொல்லும்போதும், செயல்படுத்தும்போதும் பிறரின் ஏளனப்பார்வையும் விமர்சனங்களும் கடுமையாகக் குறுக்கிடும். எனவே, எதையும் கேள்வி கேட்கும், எவருக்கும் சவால் விடும் துணிச்சல் வேண்டும். பூமி தட்டையான பரப்பைக் கொண்ட ஒரு பொருள் என உலகமே நம்பிவந்த வேளையில், 'பூமி உருண்டையானது' என்றார் அரிஸ்டாட்டில். எல்லோருமே அதைக் கேட்டுச் சிரித்தனர், ஆனால் அதுதான் உண்மை. அதிகாலை சூரிய உதயத்தையும், மாலை அஸ்தமனத்தையும் பார்த்துவிட்டு 'பூமியைச் சூரியன் சுற்றிவருகிறது' என்று அறிஞர்கள் எழுதிவைத்தனர். ஆனால், 'சூரியன் மையமாக இருக்கிறது. அதைப் பூமி சுற்றிவருகிறது' என்றார் நிக்கோலஸ் கோபர்நிக்கஸ். அதனால் அறிவியல் அறிஞர்கள் மற்றும் மதவாதிகளின் கடும்கோபத்துக்கு ஆளானார். புதுச் சிந்தனைகள் இப்படித்தான் 'பொய்' என்றும், 'இதெல்லாம் சாத்தியமே இல்லை' என்றும் ஏளனம் செய்யப்படும். ஆனால், மனம் கலங்கக்கூடாது.



• கல்லூரி முடித்ததும் கற்றல் முடிந்துவிடுகிறது என நிறைய பேர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் பாடங்களைப் படிப்பது நமக்கு அறிவை மட்டுமே கொடுக்கும். சரியான விடைக்கு மதிப்பெண் பெற்றுத் தேர்ச்சி அடையும் அந்தக் கல்வி நமக்குப் படைப்பாற்றலுக்கான பயிற்சியைக் கொடுக்காது. வகுப்பறைக்கு வெளியே நிறைய கற்றுக்கொள்ளுங்கள். யாரோ போட்ட பாதையில் போகாமல், புதிய பாதையை உருவாக்குவது எப்படி என்று வழி தேடுங்கள்.

• நீங்கள் செய்யும் எந்த விஷயத்தையும் 'ஒன்றுமில்லை' என்று புறக்கணிக்கவும் இங்கு நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள், 'இது சரியில்லை' என்று விமர்சனம் செய்யவும் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். வழக்கமான மரபுகளைத் தாண்டி, விதிகளை மீறி நீங்கள் ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள். எனவே விமர்சனங்கள் வரத்தான் செய்யும். அவற்றைத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சரியான பாதையில் போகிறீர்களா என்பதை அறிந்துகொள்ள அந்த விமர்சனங்கள் உதவும்.

• விபரீதமான கற்பனைகளைக்கூட அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். நீங்களே எதிர்பார்க்காத தெளிவு வெளிச்சத்தை அவை கொடுக்கும். அகஸ்ட் கெக்குலே என்று ஒரு வேதியியல் அறிஞர் இருந்தார். கார்பன் வேதிப்பொருட்களின் வடிவம் எப்படி இருக்கும் என்று அவர் தீவிரமாக ஆராய்ச்சி செய்துவந்தார். ஒருநாள் அவர் தூங்கும்போது, பாம்பு ஒன்று தன் வாலைத் தானே கடித்துக்கொள்வது போல ஒரு கனவு வந்தது. அது உருவாக்கிய விநோத வட்ட வடிவம் அவரைத் திகைப்பில் ஆழ்த்தியது. கார்பனைத் தீவிரமாக ஆராய்ந்தபோது, அப்படியான வட்ட வடிவங்களிலேயே அதன் அடிப்படைக் கூறுகள் பிணைந்திருப்பதை அவர் உணர்ந்தார். எந்தக் கற்பனையையும் புறக்கணிக்க வேண்டியது இல்லை.

• சில நேரங்களில் தனியாக இருந்து நிதானமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். அமைதியான சூழலில் இருந்தபடி ஆழ்ந்து யோசிக்கும்போது எது சரி, எது தவறு என்ற தெளிவு கிடைக்கும். சில நேரங்களில் மற்றவர்களுடன் இணைந்து ஆலோசித்து முடிவுகள் எடுக்க வேண்டும். நமக்குத் தெரியாத ஒரு விஷயத்தை அறிந்த இன்னொருவர் இருக்கலாம், இந்த இரண்டு பேரையும்விட அதிகம் தெரிந்த மூன்றாம் நபர் இருக்கலாம். இப்படிப் பலருடன் இணைந்து ஒரு விஷயத்தை ஆலோசனை செய்யும்போது எத்தனையோ புதிய கோணங்கள் கிடைக்கும். அந்தக் கூட்டுச்சிந்தனை, எதையும் வெற்றிபெற வைக்கும். ●

ஒரு செயலில் தெளிவாகக் கவனத்தைக் குவித்து, எந்தக் குழப்பமும் தயக்கமும் இல்லாமல் நூறு சதவிகித அர்ப்பணிப்புடன் செய்ய முடிந்தால், அதில் நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும், வெற்றி சாத்தியமாகும். மனதை அலைபாய விடாமல் இப்படி முழுக்கவனத்துடன் எதையும் செய்வதற்கான உத்தியை ஜப்பானில் 'முஷின்' என்கிறார்கள்.

மனதில் தெளிவு வெறுவோம்!



இந்த உத்திக்கு இப்படி ஒரு பெயர் வந்ததற்குக் காரணம், புகழ்பெற்ற சாமுராய் வீரர் மியாமோடோ முசாஷி. அவர் வாளேந்தி வந்து நின்றால், எதிரில் நிற்பவர்கள் நடுங்கிவிடுவார்கள். 12 வயது சிறுவனாகத் தன் முதல் போட்டியில் பங்கெடுக்க வந்த முசாஷி, தன்னைவிட மூன்று மடங்கு வயதில் பெரியவரும், பல ஆண்டுகள் அனுபவம் வாய்ந்தவருமான ஒரு வீரரைத் தோற்கடித்தார். தோல்வியின்போதே மரணமும் நேரலாம் என்பது போன்ற சூழலில் ஒரு சாமுராயாக வாளேந்த அவர் தயக்கம் காட்டவில்லை. தன் வாழ்நாள் முழுக்க 62 போட்டிகளில் பங்கேற்று ஒருமுறை கூடத் தோற்காத சாமுராய் வீரர் என்ற பெருமையை அவர் பெற்றார். தன்னைவிட வயதில் பெரியவர்களை, பலசாலிகளை, புகழ்வெளிச்சத்தில் இருந்தவர்களை, பெரிய வாளை ஏந்தியவர்களை அவர் தோற்கடித்திருக்கிறார். வெறும் போட்டிகளில் மட்டுமே வென்று அவர் பெருமைப்படவில்லை. தன் தேசத்துக்காகப் போர்களில் பங்கேற்றும் வெற்றி தேடிக்கொடுத்திருக்கிறார். இதனால் நாடு முழுக்க அவர் புகழ் பரவியது.

போட்டியையும் போரையும் முசாஷி அணுகும் முறை வித்தியாசமானது. அவரது செயல்களில் பதற்றமோ, அவசரமோ இருக்காது. ஆபத்தான தருணத்தில்கூட அவரிடம் பயம் வெளிப்படாது. எதிரே இருக்கும் போட்டியாளரால் அவரைக் கோப்படுத்திப் பார்க்கவே முடியாது. அவர் வெளிப்படுத்தும் அமைதியே எதிரிகளை அச்சத்தில் ஆழ்த்திவிடும்.

ஒருமுறை கொஜிரோ என்ற புகழ்பெற்ற சாமுராய் வீரருடன் முசாஷி மோதுவதாக இருந்தது. போட்டிக்கு வேண்டுமென்றே தாமதமாக வந்தார் முசாஷி. இதனால் கொஜிரோ கோபமானார். தன்னை வேண்டுமென்றே முசாஷி அவமானப்படுத்துவதாகக் கொதித்தார். 'ஆத்திரம் கண்ணை மறைக்கும்' என்பார்களே, அதுதான் நடந்தது. போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்பாகவே கொஜிரோ தன் உணர்வுகளின் கட்டுப்பாட்டை இழந்தார். 'நான் எவ்வளவு பெரிய வீரன், என்னை அவன் மதிக்கவில்லையே' என்று கொந்தளித்தார். போட்டியில் வெல்வதற்கான உத்திகளை வகுப்பதைவிட, முசாஷியைப் பழிவாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்தான் அவர் மனதில் நிரம்பியிருந்தது.

முசாஷி தாமதமாக வந்தாலும், அமைதியாக வந்தார். கொஜிரோ ஆத்திரத்துடன் வாளைச் சுழற்ற, முசாஷி அமைதியாக அதை எதிர்கொண்டு, சரியான தருணத்துக்காகக் காத்திருந்தார். அப்படி ஒரு தருணம் வந்ததும் ஓங்கி தன் வாளால் கொஜிரோவின் தலையில் தாக்கினார். அந்த நொடியே போட்டி முடிந்துவிட்டது.

முசாஷியை எப்போதும் வெற்றிகளை மட்டுமே பெறவைத்தது எது? "வலிமை மட்டுமே காரணம் இல்லை. ஏனெனில், என்னைவிட வலிமையானவர்கள்

இருக்கிறார்கள். வேகம் மட்டுமே காரணம் இல்லை. ஏனெனில், என்னைவிட வேகமானவர்கள் இருக்கிறார்கள். உத்திகள் மட்டுமே காரணம் இல்லை. என்னைவிடச் சிறந்த உத்திகளைக் கற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள். மனம் மட்டுமே என் வெற்றிக்குக் காரணம். ஒரு போட்டியில் என் வெற்றிக்குப் பெரிய தடையாக இருப்பது என் எதிரி இல்லை, என் மனம்தான்! பயம், சந்தேகம், இதில் ஜெயிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை என் நிறைய விஷயங்கள் மனதை ஆக்கிரமித்துச் செயல்பட விடாமல் தடுக்கும். இதனால் மனம் இந்தக் கணத்திலிருந்து விலகி எங்கோ போய்விடும். தன் இயல்பான தன்மையை இழந்துவிடும். குழப்பமாக முடிவுகள் எடுப்போம். மனம் எதையும் கமக்கவில்லை என்றால், நாம் தெளிவாகச் செயல்படுவோம்” என்றார் முசாஷி.

இப்படி மனதை எதுவும் ஆக்கிரமிக்காமல் தெளிவாக இருந்து செயல்படுவதைத்தான் ஐப்பானில் ‘முஷின்’ என்கிறார்கள். ‘இது சாமுராய்களின் போர்க்கலைக்கு மட்டுமில்லை, எந்தச் செயலுக்கும் உதவும் உத்தி’ என்று தன் நூலில் எழுதியிருக்கிறார் முசாஷி. ‘முஷின்’ என்றால் ‘மனம் வெறுமையாக இருப்பது’ என அர்த்தம். வெறுமையாக இருப்பது என்றால், அது காலியாக இருக்கும் கோப்பை போன்றது என அர்த்தம் இல்லை. நாம் செய்யும் செயலில் அது தடையை ஏற்படுத்தாது. சந்தேகம், சலனம், குழப்பம் இருக்காது. நாம் எதைச் செய்ய விரும்புகிறோமோ, அதை நூறு சதவிகிதம் கச்சிதமாகச் செய்ய மனம் ஒத்துழைக்கும். அதை எப்படிச் செய்வது, அடுத்து என்ன செய்வது என எல்லாவற்றையும் படிநிலையாகச் செய்ய வைக்கும்.



உதாரணமாக, நீங்கள் தினமும் அலுவலகம் போகிறீர்கள். வாகனத்தில் எங்கே கியர் இருக்கிறது, எங்கே பிரேக் இருக்கிறது என்றெல்லாம் நீங்கள் தினம் தினம் தேட மாட்டீர்கள். அவற்றைத் தன்னிச்சையாக இயக்குவீர்கள். எந்த வழியில் போக வேண்டும் என்பது உங்கள் மனதில் பதிவாகி இருக்கிறது என்பதால், ஆழ்மன உந்துதலால் அதே வழியில் செல்வீர்கள். உங்கள் வேலைகளையும் இயல்பாகவே செய்வீர்கள். ஏனெனில், உங்கள் மனம் உறைந்து போகவில்லை.

பிரச்னை என்னவென்றால், நாம் செய்யும் செயல்களின் விளைவுகளைப் பொறுத்து நம்மை மதிப்பிடும் உலகத்தில் நாம் வாழ்கிறோம். அவசரமாகச் சாதிக்கத் துடிக்கிறோம், எதையும் உடனே அடைய நினைக்கிறோம். வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற எண்ணம் நம்மை அழுத்துகிறது. இதனால் மனம் குழம்புகிறது. ‘வெற்றியும் பெருமிதமும் நம் இலக்குகள்’ என அது நினைக்கிறது. உடனே, தோல்வியும் பயமும் கூட வந்துவிடுகிறது. இதனால் மனம் குழம்புகிறது. இப்படி ஒவ்வொரு சலனமும், ஒவ்வொரு சந்தேகமும், தேவையற்ற எல்லாச் சிந்தனைகளும், நமக்கும் நம் செயலுக்கும் இடையே பெரும் உரசலை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த மனத்தடைகளை அகற்றினால், நாம் மிகச்சிறப்பாகச் செயல்படுவோம்.

எதையோ சாதிக்கப் போகிறோம், எதையோ அடையப் போகிறோம் என்ற நினைப்பு மனதை ஆக்கிரமிக்காதபோது நாம் விழிப்பாக இருப்போம், சூழலைக் கவனித்துச் செயல்களைச் செய்வோம், புதிதாகக் கற்றுக்கொள்வோம். சுதந்திரமாக இருக்கும் மனம், உங்கள் செயல்களில் முழுமையாக இணைந்துவிடும்.

வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எதைச் செய்யும்போதும், உங்கள் மனதை முழுமையாக அதில் கவனம் செலுத்த விடாமல் தடுக்கும் எல்லா மனத்தடைகளையும் அகற்றிவிடுங்கள். அதுவே, உங்களை வெற்றியாளர் ஆக்கும் ‘முஷின்’ நிலை.



நோபக மறதி ஏற்படுவது, ஒரு செயலைக் கவனம் குவித்துச் செய்ய முடியாமல் போவது, சிந்தனை தடுமாறுவது, சூழலைக் குறித்துக் கவனிக்க மறுப்பது, தவறுகள் செய்வது போன்றவற்றைக் 'குழப்பம்' என நாம் சொல்கிறோம். மருத்துவரீதியாகக் 'குழப்பம்' என்பதன் அர்த்தம் வேறு! நம் மூளையின் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் பிரச்சனையைக் 'குழப்பம்' என மருத்துவம் வரையறுக்கிறது. இதை நோயாகக் கருதிச் சிகிச்சையும் அளிக்கிறது.

நம் ஒவ்வொரு செயலையும் நம் மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகள் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நாம் பேசும் மொழி, நினைவாற்றல், முடிவெடுக்கும் திறன் இப்படி ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு ஏரியா உண்டு. இவை முறையாகச் செயல்படாதபோது குழப்பம் ஏற்கிறது.

ஒருவரைப் பெயர் தவறுதலாகச் சொல்லி அழைப்பது, யாரோ ஒருவர் சொல்லும் விஷயத்தைத் தவறான அர்த்தத்தில் புரிந்துகொள்வது, ஏதோ ஒரு பழைய விஷயத்தை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடியாமல் தடுமாறுவது, ஏதாவது நிறங்களையோ ஊர்ப் பெயர்களையோ சரியாகச் சொல்ல முடியாமல் திணறுவது போன்றவை இயல்பான குழப்பங்கள். இதையெல்லாம் நோய் என்று கருத முடியாது.

குழப்பம் என்பது ஒரு நோயாக எப்போது மாறுகிறது?

- ஒருவர் தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது

என்பதையே புரிந்துகொள்ள முடியாத அளவுக்குக் கவனக்குறைவாக இருப்பது

- நாம் எங்கு இருக்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதே மறந்துவிடும் அளவுக்கு நினைவுக்குழப்பம் ஏற்படுவது
 - சில நிமிடங்களுக்கு முன்பாகச் சொன்ன ஒரு விஷயத்தையே மறந்துபோய், 'நான் என்ன சொன்னேன்?' என்று கேட்டுப் பரிதாபமாக விழிப்பது
 - நெருக்கமாகப் பழகிய ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரையே வேறு பெயர் சொல்லி அழைப்பது, அவரை வேறொரு நபராகப் புரிந்துகொள்வது
 - எளிய கணக்குகளைப் போடமுடியாமலும், நன்கு தெரிந்த மாதங்களின் வரிசையையே நினைவுகூர முடியாமலும் தவிப்பது
 - யாருமில்லாத வீட்டில், யாரோ தன்னைக் கூப்பிட்டது போல நினைத்துக் கொள்வது. மின்சாரம் தடைபடும்போது, யாரோ வேண்டுமென்றே விளக்கை அணைத்துவிட்டதாகச் சண்டை போடுவது
 - கறுப்பு நிறத்தில் கவரோரம் கிடக்கும் பழைய துணியைப் பார்த்துவிட்டு, "வீட்டுக்குள்ளே பூனை வந்துவிட்டது, தூரத்துங்க" என்பது போலக் கற்பனை செய்து அலறுவது
- இவையெல்லாம் 'குழப்ப நோய்' என்ற வரையறைக்குள் அடங்கும்.

**குழப்பம்
என்பது
ஒரு நோயா?**



குழப்ப நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்கள் என்னென்ன?

- மதுப்பழக்கம், அதிக போதைக்கு அடிமையாவது.
- சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ரத்தச் சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாகவோ, மிகக் குறைவாகவோ ஆவது.
- மூளையில் உள்ள ரத்தக்குழாய்களில் கசிவு, மூளையில் எங்காவது ஏற்படும் ரத்தக்கட்டி
- மூளைப் புற்றுநோய், மூளையில் இருக்கும் செல்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு
- உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைவது, சோடியம் குறைவது, கால்சியம் அதிகரிப்பது
- மூளைத் தண்டுடைத் திரவம் இயல்புக்கு மாறாக மூளையில் அதிகம் சேர்வது
- தைராய்டு சுரப்பி இயல்பைவிட அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ சுரப்பது
- உடல் வெப்பநிலை மிக அதிகமாகவோ, மிகக் குறைவாகவோ மாறுவது
- விபத்து அல்லது தவறி விழுவதால் தலையில் பலத்த அடிபடுவது, மண்டையில் ஆழமான காயம் ஏற்படுவது
- உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுவது
- பக்கவாதம் போன்ற ஏதோ பாதிப்புகளால் மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவது
- ஆக்சிஜன் போதுமான அளவு கிடைக்காத சூழலில் இருப்பது
- வேறு ஏதோ நோய்களுக்குச் சிகிச்சையாக மனக்குழப்பம் ஏற்படுத்தும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது
- மைக்ரைன் எனப்படும் ஒற்றைத் தலைவலி
- அல்சீமர் மற்றும் டிமென்ஷியா போன்ற மறதி நோய்
- சிறுநீரகம், கல்லீரல் போன்ற மிக முக்கியமான சுத்திகரிப்பு உறுப்பு பாதிக்கப்படுவது
- மிக ஆபத்தான சூழலில் வலிப்பு நோய் ஏற்படுவது
- பூச்சிக்கொல்லிகள், ரசாயன நச்சுகள் உடலில் சேர்வது
- மூளையில் வேதியியல் மாற்றங்கள் ஏற்படும் அளவுக்கான மனநலப் பாதிப்பு

இதைக் குணப்படுத்தாமல் விட்டால் என்ன ஆகும்?

ஒருவரின் சிந்தனைகள், செயல்கள் மற்றும் பேச்சுகள் என எல்லாவற்றையுமே இந்தக் குழப்ப நிலை பாதிக்கும். இந்தப் பாதிப்பு இருக்கும்போது அவரால் இயல்பாகவே செயல்பட முடியாது. இந்தக் குழப்ப நிலை காரணமாக அவர் ஆக்ரோஷமான குணத்தை அடையக்கூடும். அது அவருக்குத் தீவிரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். கீழே



விழுவது, விபத்துகள் ஏற்படுவது எனக் காயமடையும் அபாயமும் உண்டு. தன் வேலைகளைச் சுயமாகச் செய்துகொள்ள முடியாமல் தவிப்பார் என்பதால், அடுத்தவர்களின் கண்காணிப்பு தேவைப்படும்.

இந்த நோய்நிலையைக் கவனிக்காமல் விட்டால், முதுமையில் மூளை பாதிப்பும் நினைவாற்றல் குறைபாடும் தீவிரம் அடையும். மன அழுத்தம், மனநலப் பாதிப்புகள் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

திடீரெனப் பெரிய அளவில் மனக்குழப்பம் ஏற்படுவது, சிகிச்சை தேவை என்பதை உணர்த்தும் ஓர் அறிகுறி. உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஆபத்தான நோய் ஏதாவது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட சூழலில், உடனே சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். ஒரு நோயாளி, 'இதற்கெல்லாம் சிகிச்சை தேவையா' என்று தவிர்க்கலாம். குடும்பத்தினர் வற்புறுத்தி அவரை டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

குழப்ப மனநிலைப் பிரச்னைக்கு நேரடியான சிகிச்சைகள் எதுவும் இல்லை. மருத்துவரிடம் சென்றால், குழப்பத்துக்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டறிந்து அந்தக் காரணத்தைச் சரிசெய்வதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பார். உதாரணமாக, கட்டுப்படுத்தப்படாத சர்க்கரை நோய்தான் இந்தப் பிரச்னைக்குக் காரணம் என்றால், ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் சிகிச்சையை அவர் அளிப்பார். இப்படி வலிப்பு, தைராய்டு பிரச்னை, பக்கவாதம் என்று நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்து, அதன்மூலம் குழப்பப் பிரச்னையைத் தீர்க்க முனைவார்.

வரும்முன் காப்போம்!

சமச்சீர் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள், நுண் ஊட்டச்சத்துகள் உடலுக்குக் கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், உடல் உழைப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரியுங்கள். எந்தப் போதைக்கும் அடிமை ஆகாதீர்கள். மருத்துவர்களின் பரிந்துரை இல்லாமல் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். மிக முக்கியமாக, தலையில் அடிபடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



தெரியாத வேலையில் குழப்ப வேண்டாம்!

மனைவி சமைத்தபோது கணவன் அவசரமாக கிச்சனில் நுழைந்து, “கவனமா செய், குக்கர்ல ஆவி அடிச்சிடப்போகுது” என்றான். சிறிது நேரம் கழித்து வந்து, “கத்தரிக்காய் பொரியல் தீய்ந்துடப் போகுது, இன்னும் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்று” என்று சொல்லிவிட்டுப் போனான். அப்புறம் வந்து, “இது என்ன வாழைக்காய் ஒரு பக்கம் நல்லா வறுபட்டு இருக்கு, இன்னொரு பக்கம் பச்சையா இருக்கு” என்றான். சில நிமிடங்களில், “சாம்பார்ல உப்பு போட்டியா? உப்பு குறைந்து புளிப்பு அதிகமாகிட்டா சாப்பிட முடியாது, கவனமா செய்” என்று சத்தமாகச் சொன்னான்.

மனைவி ரொம்பவே கோபமாகி, “ஏங்க, நான் இத்தனை வருஷமா சமைக்கறேன். என்ன செய்யணும்னு எனக்குத் தெரியாதா? ஏன் திடீர்னு உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயத்துல வந்து இவ்வளவு குழப்பறீங்க?” என்றான். கணவன் அமைதியாக, “நான் தினமும் கார் ஓட்டும்போது, ‘மெதுவா போங்க’, ‘பிரேக்கை பிடிங்க’, ‘லெஃப்ட்ல நகருங்க’, ‘முன்னாடி பைக் போகுது’ன்னு நிமிஷத்துக்கு நாலு தடவை சொல்லி டென்ஷன் ஆக்குவியே... அப்போ எனக்கு எப்படி இருக்கும்னு நீ உணரணும் இல்லையா? அதுக்காகத்தான் இப்படிச் செய்தேன். உனக்குத் தெரியாத விஷயத்தில் தலையிட்டுக் குழப்ப வேண்டாம்” என்றான். மனைவிக்கு இப்போது புரிந்தது.

தயக்கமும் குழப்பமும் வேண்டாம்!

காட்டில் சிறுத்தை பசியுடன் உணவு தேடியது. அப்போது ஒரு கறுப்பு மாணும் ஒரு புள்ளி மாணும் மேய்ந்து கொண்டிருந்தன. சிறுத்தை மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் அந்த இடத்தை நெருங்கியது. இரண்டில் எதைத் தாக்குவது என அது முடிவு செய்யவில்லை.

சிறுத்தை வருவதைக் கடைசி நிமிடத்தில் உணர்ந்த மாண்கள் இரண்டும் வேகமாக ஓடின. பிறகு அவை இரண்டும் வெவ்வேறு பாதைகளில் பிரிந்தன. சிறுத்தை முதலில், ‘கறுப்பு மாணைத் துரத்தலாம். அதன் இறைச்சிதான் சுவையாக இருக்கும்’ என்று முடிவு செய்து அதன் பின்னால் ஓடியது. ஆனால் அதற்குள் அது தொலைதூரம் போய்விட்டது. உடனே சிறுத்தை, ‘அது வேகமாக ஓடும் மான். அதைப்பிடிக்க முடியாது. புள்ளி மாணைப் பிடிக்கலாம்’ என்று தீர்மானித்துத் திரும்பி வந்து எதிர்ப் பாதையில் ஓடியது. ஆனால் புள்ளிமான் எப்போதோ ஓடி எங்கேயோ ஓளிந்து விட்டிருந்தது.

முடிவெடுப்பதில் குழம்பித் தயங்குபவர்கள் எதையும் பெற மாட்டார்கள்.



கோப்பையே முக்கியம்!

காபி குடித்தபடி நண்பர்கள் அமர்ந்து, வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பேசினார்கள். “வாழ்க்கைக்கிறது நாம குடிக்கற காபி போன்றதுதான். அதை எவ்வளவு ருசியா நாம செய்யறோமோ, அவ்வளவு நல்லா இருக்கும்” என்றான் ஒருவன். “ஆனா, காபி கொட்டை தரமா இருக்குமா, அதை நல்ல சூட்டில் வறுத்து அரைச்சாங்களா என்பதெல்லாம் நம் கையில் இல்லையே” என்றான் இன்னொருவன். “இருந்தாலும், நாம சரியான விகிதத்துல பாலையும் டிகாக்கஷனையும் கலந்தா நல்ல காபி கிடைக்கும்” என்றான் வேறொருவன்.

இதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த ஒரு முதியவர், சிரித்தபடி அருகே வந்தார். “வாழ்க்கை என்பது இந்த காபி இல்லை. காபியை நீங்க குடிக்கறீங்களே, அந்த கப் மாதிரிதான் வாழ்க்கை. அது காபிக்கு வடிவம் கொடுக்குது, உங்களுக்கு அனுபவம் கொடுக்குது. காபிக்கு வடிவம் கொடுக்கற கப் மாதிரி, உங்க வாழ்க்கையை முழுமையாக்கற அனுபவங்களையும் சூழலையும் கவனிங்க! நீங்க சம்பாதிச்ச இருக்கற விஷயங்களுக்காக நன்றியோட இருங்க. காபி மாதிரி வாழ்க்கையும் ருசிக்கும்” என்றார். இளைஞர்களின் குழப்பம் தீர்ந்தது.

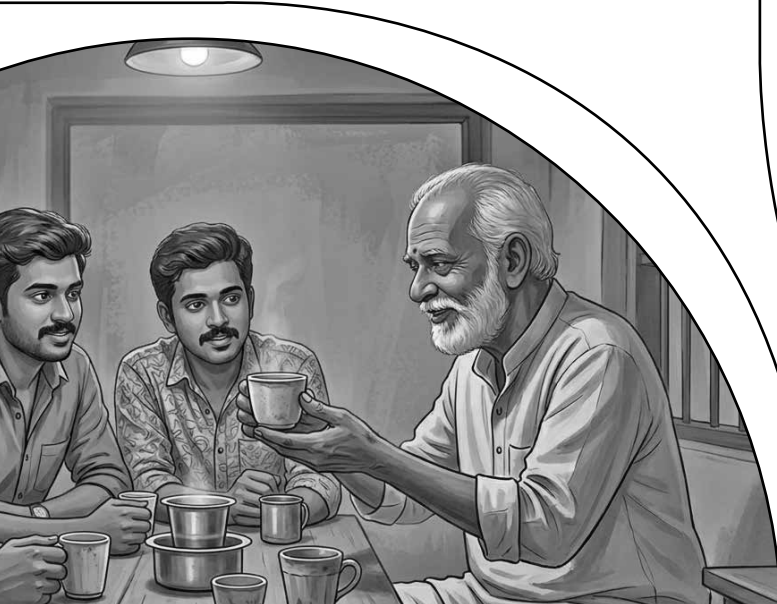




குழப்பத்தில் பின்வாங்கலாமா?

ஒரு வேலையைத் தொடங்கும்போது மனதில் உற்சாகம் கரைபுரண்டு ஓடும். நம்பிக்கையும் எதிர்பார்ப்பும் அதிகமாக இருக்கும். முழுசக்தியையும் செலவிட்டு முயற்சியைச் செய்வார்கள். ஆனால், நாட்கள் செல்லச் செல்ல அந்த உற்சாகம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வடிந்துவிடும். தாங்கள் எடுத்த முடிவு சரியா எனச் சந்தேகப்பட ஆரம்பிப்பார்கள். இதில் தோற்றுவிடுவோமோ என்ற பயம் எழும். தன்னம்பிக்கை காணாமல் போய்விடும். இப்படிப்பட்ட குழப்பம்தான் பலரின் வெற்றியைத் தடுக்கிறது.

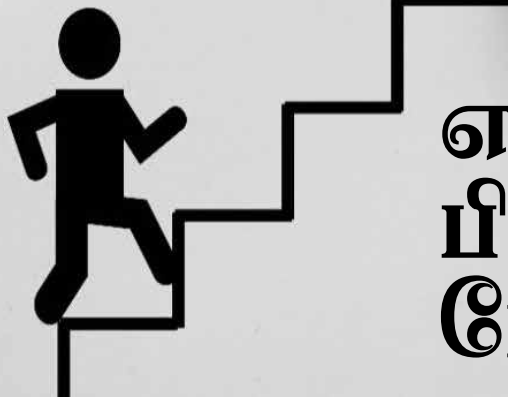
தோல்வி குறித்த பயமோ, சந்தேகமோ மனதில் எழாமல் பார்த்துக்கொள்வதுதான் பெரிய சவால். மிகப்பெரிய ஒரு பலனை நாம் எதிர்பார்க்கும்போது, நாம் சந்திக்கும் நெருக்கடிகள், சோதனைகள் எல்லாமே பெரிதாக இருக்கும். அந்தச் சோதனைகளைத் தாங்கினால்தான் உயர்வான வெற்றி கிடைக்கும். முடிவெடுப்பதற்கு முன்பு நூறு முறை யோசியுங்கள். ஆனால், ஒரு முடிவை எடுத்த பிறகு குழப்பம் அடையாமல் இறுதிவரை போராடுங்கள். 'ஒரு யோசனையைத் தேர்வு செய்யுங்கள். அதுதான் உங்கள் வாழ்க்கை என்று கருதுங்கள். அதற்காக உங்கள் அத்தனை முயற்சிகளையும் அர்ப்பணியுங்கள்' என சுவாமி விவேகானந்தர் சொன்னது நினைவில் இருக்கட்டும். வெற்றியின் ரகசியம் அதுதான்.



தெளிவான வெற்றியை அடையுங்கள்!

- உங்களுக்கு மட்டுமில்லை, வாழ்வில் எல்லோருக்குமே பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன. ஆனால், எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் ஏதோ ஒரு தீர்வு இருக்கிறது என நம்புங்கள்.
- எல்லோருமே சவால்களையும் கடினமான நேரங்களையும் சந்திக்கிறார்கள். அதை எப்படிக் கடந்து வருகிறார்கள் என்பதை வெற்றியாளர்களைத் தீர்மானிக்கிறது.
- நீங்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பது உங்கள் மகிழ்ச்சியைப் பாதிக்கும். நீங்கள் தனித்துவம் நிறைந்தவர், உங்களைப்போல யாருமில்லை என நம்புங்கள்.
- எதிர்மறை எண்ணங்கள் மனதை ஆக்கிரமிக்க அனுமதிக்காதீர்கள். நேர்மறையாகப் பேசுவவர்களுடன் நேரம் செலவிடுங்கள்.
- அடுத்தவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு மன உளைச்சல் அடையாதீர்கள். உங்களை அவமானப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகவே சிலர் தப்பான விஷயங்களைச் சொல்லலாம்.
- ரிஸ்க் எடுக்கத் தயங்காதீர்கள். துணிச்சலுடன் முயற்சி செய்தால், நினைத்ததை அடையலாம்.





எதன் பின்னால் போவது?

‘உங்களுக்கு எதில் ஆர்வம் இருக்கிறதோ, அதைப் பின்பற்றுங்கள். அதுவே உங்கள் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றும்’ என்ற அறிவுரை இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு ரொம்பவே பிடிக்கிறது. அவர்கள் இதனால் தெளிவு பெறுவதைவிடக் குழம்பிப் போவதே அதிகம் நடக்கிறது. பலரும் தங்கள் ஆர்வத்தின் பின்னால் போய் வாழ்க்கையைத் தொலைக்கிறார்கள்.

ஒருவருக்கு எது நன்றாக வருகிறது என்பது வேறு விஷயம், எதில் ஆர்வம் இருக்கிறது என்பது வேறு விஷயம். இரண்டையும் குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது. ஒருவர் எல்லாப் பாடங்களையும் நன்றாகப் படிக்கிறார், கூடவே பொது அறிவுத் திறனையும் வளர்த்துக்கொள்கிறார் என்றால், அவர் சாதாரண போட்டித் தேர்வுகள் தொடங்கி ஐ.ஏ.எஸ் வரை முயற்சி செய்யலாம். ஒருவருக்குக் கணிதம் நன்றாக வருகிறது, அறிவியலும் படிக்கப் பிடிக்கும் என்றால் அவர் மருத்துவம், எஞ்சினியரிங் என முயற்சி செய்யலாம். இப்படி எல்லோருக்குமே ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்களில் ஈடுபாடு இருக்கும். இந்தப் பல பாதைகளில் ஏதோ ஒன்று அவருக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

ஆனால், சிலர் இந்த வட்டத்தைத் தாண்டிச் சிந்திக்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஒருவர் பள்ளி மைதானத்தில் நண்பர்களுடன் விளையாடும்போது கிரிக்கெட் நன்றாக ஆடுகிறார் என்றால், தன்னை அடுத்த விராட் கோலியாகக் கற்பனை செய்துகொள்கிறார். அதற்கு எப்படிப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும்? எத்தனை ஆண்டுகள் உழைப்பைப் போட வேண்டும்? அத்தனை முயற்சிகளைச் செய்தாலும், இந்த 147 கோடி மக்கள்தொகை கொண்ட

நாட்டில் வெறும் 250 பேருக்கு மட்டுமே ஐ.பி.எல் போன்ற போட்டிகளில் ஆடி புகழ் வெளிச்சம் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன என்ற உண்மை அறிய வேண்டும்.

இதை அறிந்த உடனே அவர், தனக்கு வயலின் வாசிக்க நன்றாக வருகிறது என்பதால் அனிருத் போல இசையமைப்பாளர் ஆகிவிடலாம் என்று கற்பனை செய்கிறார். அனிருத் போல ஆகவேண்டும் என்று நினைத்து ஜெயித்தவர்கள் எத்தனை பேர்?! இப்படித் தங்களின் ஆர்வத்தின் பாதையைப் பலர் மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

உண்மை என்னவென்றால், ஒவ்வொருவருக்கும் சில தனித்துவமான திறமைகள் இருக்கின்றன. அவற்றை உணர்ந்துகொண்டு, அதற்கு ஏற்றபடி வேலை அல்லது தொழிலை அமைத்துக்கொள்வதே நாம் செய்ய வேண்டியது.

சிலரின் ஞாபகசக்தி அபாரமாக இருக்கும், சிலர் நன்றாகப் பாடுவார்கள், சிலர் பிரமாதமாக ஓடுவார்கள், சிலர் எவ்வளவு பெரிய விஷயத்தையும் மனப்பாடமாக வைத்திருந்து சொல்வார்கள். மற்றவர்களைவிட நாம் எந்த விஷயத்தில் சிறப்பாக இருக்கிறோம் என்பதை முதலில் நாம் உணர வேண்டும். அது தொடர்பாக இன்னும் கற்றுக்கொண்டு, நன்கு பயிற்சி எடுத்து, அதை மேம்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அந்த ஒற்றை விஷயத்தில் நம்மைவிடச் சிறந்தவர் இந்தப் பகுதியில் இல்லை என்ற அளவுக்கு உயர வேண்டும்.

அப்படி உயர்வு பெறும்போது எந்தக் குழப்பமும் இல்லாமல் வாழ்வில் ஜெயிக்க முடியும். ●





RAMYYAM[®]
SAREES • KURTIS

CHETTINAD

COTTON SAREES



CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS





LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • SHIRTS





m | *mrithu*[®]
Bamboo Towels
by



SOFTNESS
that hugs you back



**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

வாழ்வில் குழப்பங்களை நீக்கும் வழிகள்!



என்ன செய்வது? எந்தப் பாதையைத் தேர்வு செய்து பயணம் போவது? வாழ்வில் இப்படிக்கேள்விகளோடு குழம்பி நிற்கும் தருணங்கள் நிறைய வரும். சவால்களால் நம்மை ஒருபக்கம் தடுமாறச் செய்து, வாய்ப்புகளையும் நிறைய தரும். எது வாய்ப்பு என்பது அறியாமல் குழம்பி நிற்போம்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு கேளிக்கைப் பூங்காவில் நாம் விளையாடும் சாகச விளையாட்டுகள் போன்றது. ஒரு நொடியில் நம்மை உச்சத்துக்குக் கூட்டிப்போய்ப் பரவசப்படுத்தும்; அடுத்த நொடியே நம்மை தரையில் இழுத்து வந்து சேர்த்துவிடும். சில நேரங்களில் நாம் செல்லும் பாதை மலர்கள் தூவியது போல மென்மையாக இருக்கும். சில நேரங்களில் அது நம்மை முள்பாதையில் தரதரவென இழுத்துப் போகும். எந்த நேரத்தில் அது நமக்கு உற்சாகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தரும் என்பதும் தெரியாது; எந்தச் சூழலில் அது கோபத்தையும் எரிச்சலையும் நம்மிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் என்பதும் தெரியாது. கேளிக்கைப் பூங்காவில் இருக்கும் பல விளையாட்டுகளில் நமக்கு எது பொருத்தம் என்று தேர்வு செய்து ஆடுகிறோம். அப்படி வாழ்க்கையின் சாய்ஸ்களில் குழப்பமின்றிச் சரியானதைத் தேர்வு செய்வது எப்படி?

❖ எவ்வளவு நெருக்கடியான சூழலாக இருந்தாலும், எப்படிப்பட்ட மோசமான தருணமாக இருந்தாலும், அந்தப் பிரச்சனையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளாமல் தப்பித்து ஓடுவது தற்காலிகத் தீர்வாக இருக்கலாம். ஆனால், அது நிரந்தர நிம்மதியைத் தராது. வலி ஏற்படும்போது வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது தற்காலிக நிவாரணம்தான். வலிக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்துச் சரி செய்வதே நிரந்தரத் தீர்வு தரும். எனவே, நெருக்கடியான எந்த நேரத்திலும் 'இது ஒரு பிரச்சனை, இதை நாம் தான் தீர்க்க வேண்டும்' என்று முடிவு செய்து கொண்டு அதை அணுகுங்கள். அப்போதுதான் தீர்வு என்ன என்பதை நாம் தேடுவோம்.

❖ பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளும்போது பயமோ, பதற்றமோ வேண்டாம். பயம் உங்களை ஆக்கிரமிக்க அனுமதித்தால், உங்களுக்குள் எதிர்மறை எண்ணங்களே நிறைந்திருக்கும். அப்போது தப்பான முடிவுகளையே எடுப்பீர்கள். நீங்கள் குழப்பத்தில் தான் இருக்கிறீர்கள், எதையும் செய்ய முடியாமல் தோற்றுப்போய் இல்லை! எனவே, 'இதை என்னால் எதிர்கொள்ள முடியும். இதற்குச் சரியான தீர்வு கண்டு வலிமையுடன் மீண்டுவர முடியும்' என்று உங்களுக்குள்

சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். நிதானமாக யோசித்துப் பாருங்கள். அமைதியான மனதில்தான் தெளிவான சிந்தனைகள் பிறக்கும்.

❖ குழப்பமான ஒரு சூழ்நிலையில், ஏதாவது ஒரு முடிவை எடுத்தே ஆக வேண்டும் என்று அவசரப்படாதீர்கள். யோசிக்காமல் எடுக்கும் அவசர முடிவு, சமயங்களில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்தச் சூழ்நிலையின் சாதக, பாதகங்களை மனதுக்குள் பட்டியல் போடுங்கள். இந்த நெருக்கடியில் என்ன கற்றுக்கொண்டோம் என்று யோசியுங்கள்.

❖ நீங்கள் சந்திக்கும் பிரச்னை குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள். குடும்பத்தினர், உங்கள் மீது அக்கறை காட்டும் நண்பர்கள், குறிப்பிட்ட துறையில் இருக்கும் நம்பிக்கையான அனுபவசாலிகள் என்று பலரிடமும் பேசுவது நல்லது. உங்கள் கண்களுக்குத் தெரியாத ஒரு நல்ல தீர்வை அவர்கள் கண்டறிந்து சொல்லக்கூடும்.

❖ 'கற்றுக்கொள்வதை நிறுத்துபவர்கள், தங்கள் வளர்ச்சிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துக்கொள்கின்றனர்' என்று ஒரு பொன்மொழி உண்டு. கற்றுக்கொள்வதற்கு வயது, அனுபவம், அந்தஸ்து என்று எதுவுமே தடையில்லை. நீங்கள் எப்படிப்பட்ட அனுபவங்களையும் திறமையையும் பெற்றிருந்தாலும், அதன்பிறகும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள ஏதோ ஒன்று இருக்கும். அதிலும், செயற்கை நுண்ணறிவு போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் வந்து உலகையே புரட்டிப் போட்டிருக்கும் இன்றைய சூழலில், தொடர் கற்றலே தெளிவைக் கொடுக்கும்.

❖ சும்மா இருக்கும் மனதில்தான் விபரீதச் சிந்தனைகள் வந்து குடியேறும். எனவே, செய்வதற்கு எப்போதும் ஏதாவது வேலைகள் வைத்திருங்கள். வேலை, கற்றுக்கொள்ளுதல், பொழுதுபோக்கு என்று எந்த நேரமும் பிசியாகவே இருங்கள். ரிலாக்ஸாக சில நிமிடங்கள் உட்கார்ந்தாலும், மனதில் ஏதாவது பாசிட்டிவ் சிந்தனைகளை நிரப்பிக்கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால் உங்கள் தொழில், வேலை அல்லது வியாபாரம் குறித்த ஏதாவது ஒரு குழப்பம் வந்து சிந்தனையை ஆக்கிரமிக்கும்.

❖ நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாத, நம் கையை மீறிப் போன ஏதோ ஒரு நிலைமைதான் நமக்குச் சவால் தருவதாக இருக்கும். அந்த நேரக் குழப்பங்களும் உணர்வுகளும் நமக்கு எதிர்மறைச் சிந்தனைகளையே ஏற்படுத்தும். அப்போது நம்மால் தெளிவான முடிவுகளை எடுக்க முடியாது. தனிமையில் அமர்ந்து புத்தகம் படியுங்கள், இசை கேளுங்கள், பிடித்த நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பாருங்கள். அந்த எதிர்மறைச் சிந்தனை மனதிலிருந்து அகன்றதும் தெளிவாக யோசித்தால் தீர்வுகள் கிடைக்கும்.

❖ எந்த நேரத்திலும் எதை முதலில் செய்வது, எது முக்கியம் என்று முன்னுரிமைகளை முடிவுசெய்து வைத்திருங்கள். ஆசைகளையும் சலனங்களையும் கட்டுப்படுத்தி, வாழ்வில் எது முக்கியமோ அதை நோக்கி முன்னேறுங்கள். எது தேவை என்று நினைக்கிறீர்களோ, அதை நோக்கிய அர்த்தமுள்ள பயணத்தை நீங்கள் செய்வீர்கள்.

❖ 'நாம் நினைத்தது போல இது நடக்கவில்லையே' என்று கடந்த காலத்தை நினைத்து வருந்துவதிலும், 'இதை இப்படிச் செய்தால் விபரீதமான விளைவு ஏற்படுமோ' என எதிர்காலத்தை நினைத்துப் பயப்படுவதிலும் அர்த்தம் இல்லை. சிந்தனையைவிடச் செயல் முக்கியம். வெறுமனே யோசனைகளை மட்டும் உருவாக்காமல், செயலில் இறங்குங்கள். ●



வெண்மை

VENMAIL

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 10 இதழ் 12

ஜூன் 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

வேலையில் தெளிவு காட்டுங்கள்!

ஒரு வேலை, தொழில் அல்லது வியாபாரத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு எப்போதுமே சில செயல்பாட்டுக் குழப்பங்கள் வரும். பணிபுரியும் இடத்தில் சக ஊழியர் ஒருவர் ஏதோ தவறு செய்துவிட்டு, 'இதை மேனேஜரிடம் சொல்லிவிடாதீர்கள்' என்று மறைப்பதற்கு உடந்தையாக இருக்கச் சொல்வார். அதை மறைப்பது நிறுவனத்துக்கே பாதகம் என்று தெரியும்போது சக ஊழியரைக் காப்பதா, நிறுவனத்துக்கு விசுவாசமாக இருப்பதா என்ற தடுமாற்றம் ஏற்படும். நிறுவனத்துக்காக ஏதோ ஒரு ஒப்பந்தம் தரும்போது, 'அதை எனக்குக் கொடுங்கள்' என்று ஒரு நண்பர் வந்து நிற்பார். ஆனால், அவர் தரமாக வேலை செய்ய மாட்டார் என்பது உங்களுக்கே தெரியும்.

வியாபாரத்தில் ஒருவர் தரமான பொருட்களையே விற்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்திருப்பார். யாரோ ஒரு விநியோகஸ்தர் வந்து, சுமாரான பொருட்களைக் குறைவான விலைக்குத் தருகிறேன் என்று அவரை விற்கச் சொல்லி வற்புறுத்துவார். தொழில் செய்யும் ஒருவர் தன் நிறுவனத்தில் நல்ல பணியாளர் ஒருவரை வேலைக்கு அமர்த்தியிருப்பார். அந்தப் பணியாளரோ, சக ஊழியர்களை ரொம்பவே மரியாதைக்குறைவாக நடத்துவார்.

இதுபோன்ற சூழல்களில் என்ன முடிவெடுப்பது என்று ஒவ்வொருவருக்கும் குழப்பம் வரும். ஆனால், மதிப்பான முடிவுகளையே அவர்கள் எடுக்க வேண்டும். அதுவே அவர்களுக்கு மரியாதை சேர்க்கும். நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் எதையும் செய்தால் உயர்வு கிடைக்கும். நேர்மறையான சூழலை அவர்களைச் சுற்றி உருவாக்கும். இந்தத் தெளிவு இன்னும் என்னவெல்லாம் தரும்?

- 'என் மனதுக்குச் சரி என்று தோன்றுவதையே செய்வேன்' என நினைக்கும் ஒருவரால், எல்லாச் சவாலான தருணங்களிலும் சரியான முடிவுகளை எளிதாக எடுக்க முடியும்.
- நேர்மையும் வெளிப்படாத் தன்மையுமாகச் செயல்படும் ஒருவரை, அவரைச் சுற்றியிருக்கும் எல்லோரும் நேசிப்பார்கள். எல்லோரும் வந்து ஆலோசனை கேட்கும் அளவுக்கு உயர்வான இடத்தில் வைப்பார்கள்.
- கண்ணியமும் உண்மையுமாகச் சரியான முடிவுகளை எடுக்கும்போது, அவரது தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். திறமையுடன் தன் வேலைகளைச் சிறப்பாக அவர் செய்வார். அந்தச் செயல்களில் வேகமும் கச்சிதமும் இருக்கும்.
- நீதிநெறிப்படியும் நேர்மையாகவும் செயல்படும்போது, எவரிடமும் எதையும் மறைக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. பொய் சொல்லத் தேவையில்லை. நேர்மறையாகப் பணிசெய்யும் அவரை எல்லோரும் முன்னுதாரணமாக நினைப்பார்கள்.
- எல்லோரும் அவரை நம்பிக்கையின் அடையாளமாக நினைப்பார்கள். சக பணியாளர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், விநியோகஸ்தர்கள் என்று எல்லோருமே அவருக்கு மதிப்புக் கொடுப்பார்கள்.
- தான் இருக்கும் நிறுவனம் எப்படிப்பட்ட பாதையில் செல்ல வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பவராக அவர் இருப்பார். அவரது இயல்பு, கொள்கைகள், முடிவெடுக்கும் திறன், அறநெறி என எல்லாமே மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டுவதாக இருக்கும்.
- சரியான திசையில் செல்வதால், தான் அர்த்தமுள்ள வாழ்வை வாழ்வதாக அவர் நினைப்பார். எனவே, அவரது உடல்நலம் மற்றும் மனநலன் சிறப்பாக இருக்கும்.





தொடர் பழக்கம் தரும் தெளிவு!

எதையும் வலிந்து திணிக்காமல், எந்தக் கட்டுப்பாடும் விதிக்காமல், வாழ்க்கையை அதன் இயல்புடன் வாழ்வது எவ்வளவு பெரிய சுகம்! சீனாவில் தாவோ மரபு என ஒன்று இருக்கிறது. அது, இப்படிப்பட்ட வாழ்வையே வலியுறுத்துகிறது. ஒரு பொற்கொல்லர் சிறந்த தேர்ச்சி பெற்றால், உலகிலேயே மிக அழகிய நகையை உருவாக்க முடியும். ஒரு ராக்கெட் விஞ்ஞானி தன் துறையில் மிகச்சிறந்த திறமை பெற்றால், உலகின் மிக நேர்த்தியான ராக்கெட்டை வடிவமைக்க முடியும். இப்படி எந்த ஒரு செயலிலும் உயர்வான திறமையை அடைந்துவிட்டால், வாழ்வை அதன் போக்கில் வாழ்ந்துவிட முடியும்.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த சீனத் துறவி சுவாங் ஜி என்பவர் இதற்காக ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார். வாழ்வில் எந்த ஒரு செயலிலும் உன்னதமான திறமையை அடைவதற்கு அதில் இடம்பெற்றிருக்கும் ஒரு கதை வழிகாட்டுகிறது.

அமைச்சர் ஒருவரிடம் சமையல்காரராக வேலை செய்தார் டிங். அவர் காய்கறிகளையும் இறைச்சியையும் நறுக்குவதே அவ்வளவு அழகாக இருக்கும். ஒரு சிற்பி சிலையைச் செய்துக்குவது போன்ற லாகவத்துடன் அவர் அவற்றை நறுக்குவார். “எப்படி இவ்வளவு நேர்த்தியாகச் செய்கிறாய்?” என்று அமைச்சர் ஒருமுறை கேட்டபோது சமையல்காரர் டிங் சொன்ன பதில் முக்கியமானது.

“ஆரம்ப நாட்களில் நான் காய்கறிகளையோ, இறைச்சியையோ நறுக்கும்போது அதை முழுமையாகப் பார்ப்பேன். ‘இதை எப்படி நறுக்கி முடிப்பது’ என்று களைப்பாக இருக்கும். அதன்பின் நான் அப்படிப் பார்ப்பதை நிறுத்திவிட்டேன். எங்கே என் கத்தி வெட்டுகிறதோ, அந்த இடத்தில் மட்டும் இப்போது

என் முழுக் கவனம் இருக்கிறது. கடினமான ஒரு காய்கறியை வெட்டும்போது, அதில் எங்கே சுலபமாக கத்தி நுழைந்துவரும் என்று கண்டுபிடித்து அங்கே வெட்டுகிறேன். இறைச்சியை வெட்டும்போது கவனமாக எலும்புகளைத் தவிர்க்கிறேன்.

சாதாரண ஒரு சமையல்காரரின் கத்தி மூன்று மாதங்களில் மழுங்கிவிடும். ஒரு நல்ல சமையல்காரரின் கத்தி ஒரு வருடத்துக்குள் கூர்மை இழந்துவிடும். ஆனால், நான் 19 ஆண்டுகளாக அதே கத்தியைப் பயன்படுத்துகிறேன். ஆயிரக்கணக்கான கால்நடைகளை இறைச்சிக்காக வெட்டியிருக்கிறேன். இன்னும் அதே கூர்மையுடன் கத்தி இருக்கிறது. கத்தி நுழையமுடிகிற இடம் எனக்குத் தெரியும். அங்கேதான் வெட்டுவேன். சுலபமாக வெட்ட முடிகிற இடங்களில் வேகமாக வெட்டுவேன், கடினமான இடங்களில் நிதானம் காட்டுவேன்” என்றார் டிங்.

ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு வலிமை மட்டுமே போதாது, வேகம் மட்டுமே போதாது, திறமையும் அனுபவமும் மட்டுமே போதாது. என்ன வேலையைச் செய்கிறோம் என்ற தெளிவு இருக்க வேண்டும். எந்த எதிர்ப்பும் தடையும் இல்லாமல் அதை எளிமையாகச் செய்வதற்கு வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். இப்படிப் புரிந்துகொண்டால் எதுவும் சுலபம்.

திரும்பத் திரும்ப ஒரு வேலையைச் செய்து நன்கு பயிற்சி பெற்று, பிறகு உள்ளூர்வின் வழிநடத்தலில் அதை எளிதாகச் செய்தார் டிங். சுற்றிலும்நடக்கும் எதுவுமே அவர் செயலைப் பாதிக்கவில்லை. அதுவே ‘ஜென்’ நிலை எனலாம். வேலை, தொழில் அல்லது வியாபாரத்தில் இந்த நிலையை அடைபவர்கள் நிச்சயம் வெற்றியாளர் ஆகலாம்.



கிராமிய சேவைத் திட்ட விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன்!

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உருவாக்கிய அமைப்பு, உலக சமுதாய சேவா சங்கம். இதன் துணைத் தலைவராக செயல்பட்டு வருகிறார், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன். இந்த அமைப்பு சார்பில் 'கிராமிய சேவைத் திட்டம்' என்ற திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது. உடல்நலம் காக்கும் உடற்பயிற்சிகள், மன அமைதி தரும் தியானப் பயிற்சிகள், சமூக நலன் காக்கும் வாழ்க்கை நெறிப்பயிற்சி, ஆரோக்கிய முகாம்கள், மாணவர்களுக்கு சிறப்புக் கல்வி, மரம் வளர்த்தல், முதியோர் பாதுகாப்பு எனச் செய்து ஒரு கிராம மக்களை அமைதியும் வளமுமாக மாற்றும் திட்டம் இது.

கிராமிய சேவை திட்டத்தின் 400-வது கிராமமாக, திருப்பூரை அடுத்த இடுவம்பாளையம் தத்தெடுக்கப்பட்டது. ராம்ராஜ் காட்டன் மற்றும் தி சென்னை சில்க்ஸ் ஆகிய நிறுவனங்கள் இந்தத் திட்டத்தை இங்கு செயல்படுத்த உள்ளன. இதன் துவக்க விழா இடுவம்பாளையத்தில் நடந்தது. உலக சமுதாய சேவா சங்க மண்டலச் செயலாளர் திரு. பழனிசாமி வரவேற்றார். துணைத் தலைவர்கள் திரு. ஸ்கை சுந்தரராஜ், திரு. பி.கே.ஆறுமுகம், திரு. சின்னசாமி, கிராம சேவைத் திட்ட இயக்குநர் திரு. முருகானந்தம் ஆகியோர் பேசினார்.

கிராமிய சேவை திட்டத்தை இங்கு செயல்படுத்தும் பணியை ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்துக்கு அளித்ததற்கு நன்றி தெரிவித்தார் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன். அவர் உரையாற்றுகையில், "இயற்கை நன்றாக இருந்தால்தான் நாம் நன்றாக இருக்க முடியும். உலகம் இயற்கை நெறிப்படி இயங்க பஞ்சபூதங்கள் அவசியம். அதுபோல மனிதர்கள் இயல்பாக நல்வாழ்வு வாழ ஐந்து விஷயங்கள் அவசியம். மன அமைதி, மன நிம்மதி, மன நிறைவு, மகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியம் ஆகிய இந்த ஐந்தையும் நாங்கள் இந்தத் திட்டம் மூலம் வழங்க இருக்கிறோம்" என்றார்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் திரு. எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன் தனது உரையில், "கவலையில்லாமல் வாழவேண்டும் என்றுதான் அனைவரும் விரும்புகின்றனர். கவலையில்லாத நிலையை அடைய, மனவளக் கலை பயிற்சி அவசியம். பூரண மனநிறைவுடன் வாழ வேண்டுமெனில், அதற்கு மனவளக்கலை மட்டுமே வழிகாட்டும்.

தியானம் இல்லாமல் மனத்தூய்மையைப் பெறவே முடியாது. பயிற்சி இல்லாமல் உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க முடியாது. மன ஆரோக்கியம், உடல் ஆரோக்கியம், புத்தி ஆரோக்கியம் ஆகிய மூன்றும் வேண்டும். அதற்காகவே எல்லோரும் பயன்பெறும் வகையில், இந்தப் பயிற்சியைத் தன்னலமற்ற முறையில் வழங்குகிறோம்" என்றார்.





ஐ.ஏ.எஸ் பயிற்சி மையம் திறப்பு விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன்!

திருப்பூர் ஹார்வி குமாரசாமி கல்வி அறக்கட்டளை, சென்னை மனிதநேய அறக்கட்டளையுடன் இணைந்து நடத்த உள்ள ஐ.ஏ.எஸ் பயிற்சி மையத்தின் துவக்க விழா, ஹார்வி குமாரசாமி திருமண மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இந்த விழாவில் சென்னை மனிதநேய அறக்கட்டளையின் நிறுவனர் மற்றும் சென்னை மாநகர முன்னாள் மேயர் திரு. சைதை துரைசாமி அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டார். விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் - தலைவர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் கலந்துகொண்டு வாழ்த்துரை வழங்கிச் சிறப்பித்தார்.

திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் தனது உரையில், 'வருங்கால ஒளிமயமான பாரதத்திற்காக திரு. சைதை துரைசாமி அவர்கள் ஆற்றி வரும் அறப்பணிகளைப் போற்றி வாழ்த்தியதோடு, திரு. சைதை துரைசாமி அவர்களின் சமூகப் பணிகளை நினைவுகூர்ந்து

உரையாற்றினார். மலரும் நினைவுகளை நினைவுகூர்ந்த திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களின் உரையைக் கேட்டு திரு. சைதை துரைசாமி அவர்கள் மகிழ்ந்து பாராட்டினார்.

இவ்விழாவில் திருப்பூர் மாநகரின் முக்கியத் தொழில் பிரமுகர்களும், ஹார்வி குமாரசாமி கல்வி அறக்கட்டளை நிர்வாகிகளும் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

ஹார்வி குமாரசாமி கல்வி அறக்கட்டளை தரும் இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் திருப்பூர் பகுதியிலிருந்து இளைய தலைமுறையினர் சிவில் சர்வீஸ் தேர்வுகளை எழுதி ஐ.ஏ.எஸ் மற்றும் ஐ.பி.எஸ் அதிகாரிகளாகத் தேர்வு பெற வேண்டும் என்று திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் வாழ்த்தினார். மேலும் இந்த அறக்கட்டளையின் கல்விப் பணிகளுக்கு உதவும் வகையில் ராம்ராஜ் காட்டன் சார்பில் ஒரு ஸ்மார்ட் டி.வி வழங்கியுள்ளார். இதனை ராம்ராஜ் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள், திரு. சைதை துரைசாமி அவர்களுடன் இணைந்து திறந்து வைத்தார்.



“அண்ணா, வீடு கட்டற வேலை கிட்டத்தட்ட முடிஞ்சிடுச்சு. கார் அனுப்பறேன். நீங்களும் அண்ணியும் இந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை வந்து பாருங்க” என்று அண்ணன் கார்த்தியை, தம்பி சதீஷ் அழைத்தான். அண்ணி கோதையிடமும் இதே விஷயத்தைச் சொல்லி அழைத்தான் அப்புறம் பரஸ்பர நல விசாரிப்புகளுக்குப் பிறகு இருவரும் போனை வைத்தார்கள்.

கார்த்தியும் சதீஷும் உடன்பிறந்த அண்ணன், தம்பி. இருவருக்கும் 12 வயது வித்தியாசம். சதீஷ் 10 வயது சிறுவனாக இருந்தபோதே ஒரு விபத்தில் அப்பாவும், அம்மாவும் இறந்துவிட்டார்கள். சதீஷை வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்காகவே கார்த்தி சீக்கிரமே திருமணம் செய்துகொண்டார். அரசுத் தேர்வு எழுதி, உள்ளூரில் அரசுப் பள்ளியில் கிளார்க் வேலையில் சேர்ந்தார் கார்த்தி. அதில் கிடைக்கும் சொற்ப வருமானத்தில் குடும்பம் நடந்தது. வீட்டு வாடகை, குடும்பச் செலவுகள், சதீஷின் படிப்பு என்று எல்லாவற்றுக்கும் திணறிய சூழலில், சதீஷின் எதிர்காலம் கருதி கார்த்தியும் அவர் மனைவியும் தங்களுக்குக்

பழகுவதில் தெளிவு வேண்டும்!

குழந்தை வேண்டும் என்ற ஆசையே தள்ளிப் போட்டார்கள். சதீஷையே தங்கள் பிள்ளை போலக் கருதி வளர்த்தார்கள். அவன் எஞ்சினியரிங் முடித்து ஒரு வேலையில் சேர்ந்தபிறகே கார்த்தியும் அவர் மனைவியும் குழந்தை பெற்றுக்கொண்டார்கள். அடுத்தடுத்து இரண்டு மகன்கள் பிறந்தார்கள்.

ஆண்டுகள் உருண்டோட, சதீஷ் தன்வேலையைராஜினாமா செய்துவிட்டுப்பக்கத்துநகரத்தில் சொந்த நிறுவனம் ஆரம்பித்தான். அந்த நிறுவனமும் நன்கு முன்னேறுவதாகச் சொன்னான். கார்த்தியின் வீட்டில் இடம் போதாததாலும், நிறுவனத்தைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதாலும், நகரத்தில் வாடகைக்கு வீடு எடுத்துக் குடியேறினான் சதீஷ். அவனைத் தங்களின் மூத்த மகன் போலவே நினைத்துவந்த கார்த்தியும் அண்ணியும் இந்தப் பிரிவால் தவித்தார்கள். சதீஷ் தனியாக இருக்கக்கூடாது எனப் பெண் பார்க்க ஆரம்பித்தார்கள். சதீஷின் திறமையைப் பார்த்துவிட்டு அந்த நகரத்தில் ஒரு கௌரவமான குடும்பத்தில் பெண் கொடுத்தார்கள். அவன் மனைவி பிரியாவும் கார்த்தி, கோதையிடம் அன்பும் மரியாதையும் காட்டுவாள்.



30

வெண்மை
ஜூன் 2026

பத்து ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. சதீஷுக்கும் இரண்டு மகன்கள் பிறந்து பள்ளிக்கூடம் போக ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அவன் சொந்த வீடு கட்டுவதாக உறவினர்கள் சொல்லிக் கேள்விப்பட்டார் கார்த்தி. வாரம் மூன்று முறையாவது அண்ணனிடம் பேசும் சதீஷ், இதுபற்றிச் சொன்னதே கிடையாது. இப்போதுதான் முதல்முறையாகச் சொல்கிறான். கார்த்தியும் கோதையும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டார்கள்.

“சதீஷ் படிப்புக்காக நீங்கள் எவ்வளவு கடன் வாங்கிச் செலவழிச்சீங்க! அவனை வளர்க்கணும்னே நாம குழந்தை பெத்துக்கல, நல்ல துணிமணி வாங்கிப் போட்டுக்கல, சொந்த வீடு கட்டல. நாம இன்னும் வாடகை வீட்டுலதான் பசங்களை வச்சிக்கிட்டு கஷ்டப்படுறோம். நாம வளர்த்த பையன் இப்போ சொந்த வீடு கட்டிட்டான்” என்று சொன்ன அண்ணி கோதையின் வார்த்தைகளில் கொஞ்சம் பொறாமையும் நிறைய பெருமிதமும் இருந்தது. சதீஷின் வளர்ச்சியில் அவர் பெருமைப்பட்டாலும், தங்கள் நிலை குறித்த ஏக்கமும் அவருக்கு இருந்தது.

ஞாயிற்றுக்கிழமை கார் வந்தது. கார்த்தியும் கோதையும் போனார்கள். சதீஷ் கட்டியிருந்த வீடு பிரமாண்டமாக இருந்தது. ஒரே கம்பவுண்டுக்குள் இரண்டு தனித்தனி பங்களாக்களாக அது இருந்தது. ஒவ்வொன்றும் மூன்று அறைகளைக் கொண்ட பங்களா. எல்லா நவீன வசதிகளும் வீட்டில் இருந்தன. ‘இப்போதுதான் பள்ளிக்குப் போகும் தன் இரண்டு மகன்களுக்கும் என்று திட்டமிட்டு சதீஷ் இரட்டை வீடுகளாகக் கட்டியிருக்கிறான்’ என்று கார்த்தி நினைத்துக்கொண்டார். வாடகை வீட்டில் ஒற்றை அறையில் நெருக்கியடித்துத் தூங்கும் தங்கள் பிள்ளைகளின் நிலை அவருக்கு நினைவுக்கு வந்தது. அந்த நினைப்பை உடனே அழித்துவிட்டு, “வீடு சூப்பரா கட்டியிருக்கோ! எப்போ கிரகப்பிரவேசம்?” என்று கேட்டார்.

“அதை நீங்களும் அண்ணியும் சேர்ந்துதான் முடிவு செய்யணும்” என்று சதீஷ் சொல்ல, கார்த்தி புரியாமல் விழித்தார். சதீஷின் மனைவி பிரியா சிரித்தபடி, “மாமா, இந்த ரெண்டு வீடுகள்ல ஒண்ணு உங்களுக்கு, இன்னொண்ணு எங்களுக்கு! ரெண்டும் ஒரே மாதிரி இருக்கணும்னு கட்டும்போதே முடிவு பண்ணிட்டோம். என் வீட்டுக்காரரை அப்பா, அம்மா ஸ்தானத்துல இருந்து வளர்த்திருக்கீங்க. இனிமேலும் நீங்க வாடகை வீட்டுல கஷ்டப்படக்கூடாது. இங்கே வந்துடுங்க. இங்கே இருந்து நீங்க வேலைக்குப் போயிட்டு வரலாம்” என்றான்.

“ஆமாம்ணா, பசங்களை இந்த வருஷம் இங்கேயே ஸ்கூல்ல சேர்க்க ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கேன். என்னை நீங்க படிக்க வச்ச மாதிரி, அவங்களை நான் படிக்க வச்ச ஆளாக்குவேன். சீக்கிரம் நல்ல நாள் பாருங்க, புது வீட்டுக்குக் குடி போயிடலாம்” என்ற சதீஷைக் கண்ணீருடன் அணைத்துக்கொண்டார் கார்த்தி. பிரியாவின் கரங்களைப் பற்றிக்கொண்டார் கோதை.

இது உறவின் தெளிவு என்றால், உறவாகவே இல்லாத ஒருவரின் தெளிவு இப்படி இருந்தது. சந்தியா குடியிருக்கும் வாடகை வீட்டின் காலிங் பெல் அடித்தது. கதவைத் திறந்து பார்த்தால், தெருமுனையில் உள்ள கடை உரிமையாளர் நின்றிருந்தார். “வாங்க” என்று சந்தியா உள்ளே அழைத்தாள்.

“ரெண்டு வாரமா நம்ம கடைக்கு எதுவும் வாங்கறதுக்கு நீங்க வரலை. அதுதான் ஊர்ல இருக்கீங்களா, வெளியூர் எங்காவது போயிட்டீங்களா என்று பார்த்துட்டு போலாமனு வந்தேன்” என்றார் கடைக்காரர். “இல்லைங்க, இங்கேதான் இருக்கோம். நாங்க எங்கே போறது?” என்று சந்தியா விரக்தியாகச் சொன்னாள். “என்னம்மா பிரச்சனை? என்னை ஒரு அண்ணனா நினைச்சுக்கோங்க. எதுவா இருந்தாலும் சொல்லுங்க” என்றார் கடைக்காரர்.



“என் வீட்டுக்காரருக்கு திடீர்னு வேலை போயிடுச்சு. வருமானத்துக்கு வழியில்லை. அவர் வேற வேலை தேடிக்கிட்டு இருக்கார். வீட்ல இருக்கறதை வச்ச ஏதோ சமாளிச்சிக்கிட்டு இருக்கோம்” எனச் சொல்லும்போதே சந்தியா கண்களில் கண்ணீர்.

“இதுதானா உங்க பிரச்சனை? அவர் வேலை தேட்டும். அதுக்காகப் பசங்களுக்கு எதுவும் செய்யாம விட்டுடுவீங்களா? பத்து வருஷமா என் கடையில் எல்லாம் வாங்கறவங்க நீங்க. ஒருநாளும் பேரம் பேசினதில்லை, கடன் சொன்னதில்லை. இந்தச் சூழலில் உங்களுக்குக் கேட்டா நான் தரமாட்டேனா? எவ்வளவு நாளைக்கு வேண்டும்னாலும் கடன் வாங்கிக்கோங்க. அவர் வேலைக்குப் போனதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமா கொடுத்துக் கடனை அடைச்சுக்கலாம். உங்க நல்ல மனசுக்கு, அவருக்குச் சீக்கிரமே வேலை கிடைச்சுடும்” என்று கடைக்காரர் சொல்ல, சந்தியா திகைத்து நின்றாள்.

அன்பும் நேர்மையுமாக இருப்பவர்களைச் சமூகம் தெளிவாகத் தாங்கும்.

குழப்பங்கள் இல்லாத புது வாழ்க்கை!



காட்டில் ஒரு சிறிய செடி இருந்தது. அந்தச் செடியில் இலைகளே இல்லை, வெறும் முட்கள்தான் இருந்தன. அதனால் பெரிதும் வருந்திய செடி, 'நமக்குப் பளபளப்பான தங்கநிற இலைகள் இருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்' என நினைத்தது. உடனே ஒரு தேவதை அதற்கு முன்னால் தோன்றி, "உன் முட்களெல்லாம் மறைந்து அதற்குப் பதிலாகப் பளபளப்பான தங்க இலைகள் வளரட்டும்" என்று வரம் கொடுத்தது.

அடுத்த நொடியே அந்த முள்செடி தங்கச் செடியாக மாறி பளபளத்தது. வெயிலின் வெளிச்சத்தில் அவை தகதகவென மின்னிக் கண்ணைப் பறித்தன. காட்டு விலங்குகள் அதைப் பிரமிப்பாகப் பார்த்தன. மற்ற மரங்களும் செடிகளும் அதைப் பார்த்துப் பொறாமைப்பட்டன. ஆனால், காட்டு வழியே வந்த ஒரு திருடன் அந்தச் செடியின் தங்க இலைகளைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டான். அவைநிஜமான தங்கம்தான் என்பது தெரிந்ததும், எல்லா இலைகளையும் பறித்துக்கொண்டு போய்விட்டான்.

முள்செடி பழையபடி மொட்டையாகி விட்டது. அதற்கு வருத்தம் தாங்கவில்லை. 'தங்க இலைகள் இருந்ததால்தானே ஆபத்து வந்தது! கண்ணாடி இலைகளாக இருந்திருந்தால் இந்த ஆபத்து வந்திருக்காதே' என அது நினைத்தது. உடனே தேவதை வரம் தர, கண்ணாடி இலைகள் அதற்குக் கிடைத்தன. முள்செடி மறுபடியும் சந்தோஷப்பட்டது. ஆனால், அடுத்த நாளே புயல்காற்று பலமாக அடிக்க, கண்ணாடி இலைகள் விழுந்து நொறுங்கின.

துக்கத்தில் ஆழ்ந்த செடி, 'மற்ற செடிகளுக்கு இருப்பது போல அழகான பசும் இலைகள் நமக்கு

இருந்தால் அதுவே போதும்' என நினைத்தது. தேவதையின் அருளினால் உடனே இலைகள் தோன்றின. முள்செடி இப்போது பசுமையாகச் செழித்து நின்றது. அந்த வழியாக வந்த ஒரு மான் இதைப் பார்த்து அருகில் வந்தது. இதுவரை தான் கவைக்காத புதுரக இலைகள் என அறிந்ததும், அந்தச் செடியிலிருந்த இலைகளை ஒன்று விடாமல் தின்று விட்டுப் போனது.

முள்செடிக்கு இப்போது உண்மை தெளிவாகப் புரிந்தது. 'முள்செடியாக இருப்பதுதான் நமக்குப் பாதுகாப்பு' என உணர்ந்தது. தேவதை அதைப் பார்த்து சிரித்துவிட்டு, பழையபடி அதை முள்செடியாக மாற்றியது.

பிறகுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் குழப்பிக்கொள்ளும் மனிதர்கள் எல்லா இடங்களிலும், எல்லா வயதிலும் இருக்கிறார்கள். தண்டவாளத்தில் ரயில் போவது போல, வாழ்க்கை ஒரே நேர்க்கோட்டில் சீராகச் சொல்ல வேண்டும் என்று பலர் ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால், உணவு எப்படி அறுகவைகள் கலந்ததோ, அப்படி வாழ்வும் எல்லா உணர்வுகளையும் அளிக்கும். எனவே, நம்மைக் குழப்புவதற்குப் பல காரணங்கள் உருவாக்கிக்கொண்டே இருக்கும். நோயைக் கண்டறிந்து சரியான மருந்து தருவது போல, அந்தக் காரணங்களைச் சரிசெய்தால் தெளிவு பெறலாம்.

என்னென்ன குழப்பங்களை நாம் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்?

- சிந்தனைகளே குழப்பத்துக்கு முதல் காரணம். உயிரினங்களில் மனித இனம் மட்டுமே சிந்திக்கும் வல்லமை பெற்றது. அந்த ஆறாவது அறிவைச் சரியாகப் பயன்படுத்திப் பல முன்னேற்றங்களை அடைந்துவருகிறோம்.



ஆனால், தேவையற்ற விஷயங்களைச் சிந்தித்து குழப்பமும் அடைகிறோம். எதைப் பற்றி எப்படி, எந்த அளவுக்குச் சிந்திப்பது என்ற தெளிவு நமக்கு வேண்டும்.

- வீட்டில் என்ன இருக்கிறதோ அதைச் சாப்பிட்டுப் பழகும் பலரும், ஹோட்டலில் போய் மெனு கார்டைப் பார்த்ததும் எதைச் சாப்பிடுவது என்று குழம்புவார்கள். வாழ்வில் எல்லாவற்றிலும் இப்போது நமக்கு நிறைய சாய்ஸ்கள் கிடைக்கின்றன. செல்போன், டி.வி., வாட்ச், உடைகள் என்று எதை எடுத்தாலும் நூற்றுக்கணக்கான ரகங்கள். எதைத் தேர்வு செய்வது என்று குழம்புகிறோம். நம் விருப்பம் எது, நமக்குப் பொருத்தம் எது என்ற தெளிவு இருந்தால் இந்தக் குழப்பம் வராது.
- ஒரு செயலைச் செய்கிறோம். அதில் ஒரு குறிப்பிட்ட பலனை எதிர்பார்க்கிறோம். நாம் எதிர்பார்த்தது போல அது நடக்காமல் போனால், ஏமாற்றம் ஏற்படும். 'நாம் சரியான பாதையில் செல்கிறோமா' என்ற குழப்பம் வரும். அந்தக் குழப்பம் நம்மை இன்னும் தவறான திசையில் செலுத்தும். எதில் தவறினோம் என்று கண்டறியும் மனத்தெளிவு இருந்தால் இதைத் தவிர்க்கலாம்.
- மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து விரக்தி அடைவதும் குழப்பத்துக்கு முக்கியமான காரணம். நம்மைப் போலவே இருப்பவர்கள் நம்மைவிடப் பெரிய வீடு கட்டிவிட்டார்கள், நம்மைவிடப் பெரிய வாகனம் வாங்கிவிட்டார்கள் என ஒவ்வொன்றுக்கும்

ஒப்பீடுகள் செய்து ஏங்குவார்கள் சிலர். நாம் செய்யும் வேலையை மதிக்கிறோமா, அதை அர்த்தமுள்ள செயலாகக் கருதுகிறோமா என்று பார்க்க வேண்டும். 'நாம் சரியாகச் செய்கிறோம்' என்ற தெளிவு இருந்தால், இந்த ஒப்பீடுகள் மனதுக்குள் வராது.

- பழைய உணவு கெட்டுப் போனால் தூக்கிப் போடுகிறோம். ஆனால், பழைய கெட்ட நினைவுகளை கமந்துகொண்டு திரிகிறோம். 'இதை இப்படிச் செய்திருந்தால் நாம் அப்படி இருந்திருக்கலாமே' என ஏங்குவோம். ஆனால், கடந்த காலத்தைப் போய் மாற்ற முடியாது என்ற தெளிவு இருந்தால் இந்தச் சுமை இல்லை.
- இதேபோலப் பலரும் நிகழ்காலத்தில் வாழாமல், எதிர்காலத்தை நினைத்தே கவலைப்படுகிறார்கள். அந்தக் கவலையும் பதற்றமும் அவர்களை நிகழ்காலத்தில் எதையும் முழுமையாகச் செய்ய விடாமல் தடுக்கிறது. 'நாம் இன்று இருப்பதைவிட நாளை கொஞ்சமேனும் மேலான நிலையை அடைவோம்' என்ற நினைப்பு மனதில் இருந்தால் போதும், இந்தக் குழப்பம் ஏற்படாது.
- எல்லாவற்றிலும் நாம் சிறந்ததையே தேர்வு செய்ய விரும்புகிறோம். நமக்குக் கிடைக்கும் எல்லாமே நல்லதாக இருக்க வேண்டும் என ஆசைப்படுகிறோம். ஆனால், இனிப்பாக இருக்கும் என வாங்கிச் சுவைக்கும் மாம்பழம் புளிப்பது போல, நாம் எதிர்பாராமல் எது வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம். கவனமும் தெளிவும் நம் செயல்களில் இருந்தால், எதிர்பாராத விளைவுகளையும் ஏற்றுக்கொள்வோம். ●

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.)

தெளிவான பாதையைத் தேர்வு செய்யுங்கள்!



பரபரப்பான காலை நேரத்தில் நெரிசலான ஒரு சாலையைப் பார்த்தால், எல்லோருமே வேகவேகமாகப் பயணம் செய்தபடி இருப்பார்கள். ஓய்வாக ஓரமாக நின்று இதை வேடிக்கை பார்க்கும் ஒருவர், 'எல்லோருமே தங்களுக்கு உரிய ஏதோ ஒன்றை நோக்கிப் போகிறார்கள். நான் மட்டும்தான் பாதையைத் தொலைத்துவிட்டு, என்ன செய்வது என்று புரியாத குழப்பத்தில் நிற்கிறேன்' என்று நினைக்கக்கூடும்.

கல்வி, வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எதுவாக இருந்தாலும் வாழ்வில் ஒருவருக்கு இரண்டுவிதமான குழப்பங்கள் வரக்கூடும். ஒன்று, தன் முன்பாக இருக்கும் எத்தனையோ பாதைகளில் எதைத் தேர்வு செய்வது என்ற குழப்பம். இன்னொன்று, தனக்குப் பாதையே தெரியவில்லை என்பது போல இருளில் தவிக்கும் குழப்பம். எதுவாக இருந்தாலும், தெளிவான எதிர்காலத்துக்கு இந்த வழிகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

- சரியான பாதைக்காகக் காத்திருக்காதீர்கள். நிறைய பேர் ஒரு வேலையைச் செய்வதற்குச் சரியான திட்டம், சரியான திறமைகள், சரியான தருணம் என எல்லாமே கூடிவர வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள். ஆனால், அப்படி ஒரு சூழல் வரவேவராது என்பதுதான் உண்மை. 'நாம் செய்வது தவறாகிவிடுமோ' என்ற கவலையில் எதையுமே செய்யாமல் சும்மா இருப்பதைவிட, துணிந்து செயலில் இறங்குவதே சிறந்தது.
- வாழ்க்கை என்பது ஒன்றை நேர்க்கோடு அல்ல! பல திருப்பங்களும் மேடு பள்ளங்களும் கொண்ட பாதை அது. ஒரு முடிவை எடுத்து ஒன்றைச் செய்யும்போது தடுமாறி, அதிலிருந்து பின்வாங்குவோம், திசைமாறுவோம். அந்தந்த நேரத்தில் சந்திக்கும் சூழலுக்கு ஏற்றபடி அனுசரித்துப் போக வேண்டும். எல்லாப் பரிசோதனை முயற்சிகளையும் செய்து பார்க்க வேண்டும்.

- அந்தக் காலத்தில் கடல்வழியே புதிய பாதைகளைக் கண்டுபிடிக்க கிளம்பிய பயணிகள் யாரும் பயப்படவில்லை. 'மொழி தெரியாத, இதற்குமுன் போகாத இடத்துக்குப் போகிறோம். அங்கே என்னென்ன ஆபத்துகள் வருமோ. உயிருடன் திரும்பிவர முடியுமா?' என்றெல்லாம் பயப்படவில்லை. 'யாரும் இதுவரை செய்யாத ஒன்றைச் செய்யப்போகிறோம்' என்கிற சாகச உணர்வே அவர்களுக்கு இருந்தது. அதுபோன்ற எண்ணத்துடன் புதிய முயற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.
- 'எனக்காக யாருமே இல்லையே' என விரக்தி அடையாதீர்கள். நீங்கள் எப்போதும் தனியாக இல்லை என நம்புங்கள். செல்லும் வழியில் உங்களுக்கு உதவிகள் செய்யவும், வழிகாட்டவும் நிறைய பேர் இருப்பார்கள். எவ்வளவு மோசமான சூழலையும் நம்பிக்கை இருந்தால் கடந்துவிட முடியும்.
- 25 வயதுக்குள் நல்ல வேலை, 30 வயதுக்குள் திருமணம், 35 வயதுக்குள் சொந்த வீடு என்று பலரும் மனதுக்குள் ஒரு டைம் டேபிள் போட்டு வைத்துக்கொண்டு வாழ்வார்கள். திட்டமிட்ட நேரத்துக்கு ஏதாவது நடக்காவிட்டால், 'நாம் சரியான வாழ்வை வாழவில்லையோ' என்று குழம்பிவிடுவார்கள். சிலருக்கு எல்லாமே சீக்கிரம் நடக்கும், சிலருக்குத் தாமதமாகும். எதுவுமே தவறில்லை. காலம் கணியும்வரை காத்திருங்கள்.
- நண்பர்கள், உறவினர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர், தெரிந்தவர்கள் என்று பலருமே பலவிதமாகக் கருத்துகள் சொல்வார்கள். ஆனால், நீங்கள் இருக்கும் சூழலை உங்களைவிட முழுமையாக அறிந்தவர்கள் வேறு யாருமில்லை. எனவே, உங்கள் உள்ளுணர்வு சொல்வதை நம்புங்கள். அது எப்போதும் தவறாக வழிநடத்தாது. ●





மாணவர் மற்றும் மாணவியருக்கான பண்புப் பயிற்சி முகாமில் ராம்ராஜ் காட்டன்!

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் நிறுவப்பட்ட ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயிலில், மாணவ, மாணவிகளுக்கான கோடைக்காலப் பண்புப் பயிற்சி முகாம் நடைபெற்றது. மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் தங்களின் நற்பண்புகளை ஆராய்தல், எண்ணங்களைக் கவனித்தல், ஆசைகளைச் சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலைகளை அகற்றுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் வாழ்வை நெறிப்படுத்தி அவர்களை உயரவைக்கும் பயனுள்ள பயிற்சி இது.

இந்தப் பயிற்சியின் நிறைவு விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனரும், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவருமான திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள் தலைமை விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு சிறப்புரையாற்றினார். மேலும் அவர் பயிற்சியை நிறைவு

செய்த மாணவ, மாணவியர்களுக்குச் சான்றிதழ்களை வழங்கிச் சிறப்பிட்டார்.

திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள் தனது உரையில், “பதின்பருவத்தில் உங்களுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற இந்தப் பயிற்சி ஒரு வரம் ஆகும். இது கல்வியிலும் வாழ்விலும் நீங்கள் முதன்மை பெற்று முன்னேற உதவும். இந்த வரத்தை முறையாகப் பயன்படுத்தி மாணவ, மாணவியர்களாகிய நீங்கள் வாழ்வில் தொடர்ந்து உயர்வு அடைந்து, உங்களுக்கும் உங்கள் வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் பெருமை சேர்க்கும் வகையில் நடந்துகொள்ள வேண்டும்” என்று குறிப்பிட்டார்.

இந்த விழாவில் 500 மாணவர்களும் 500 மாணவியர்களும் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர்.



“ஸ்வாதி, எங்கே இருக்கே? எவ்வளவு நேரமா உன்னைக் கூப்பிட்டுக்கிட்டு இருக்கேன் தெரியுமா?” என்று சமையலறையிலிருந்து அம்மா கத்துவது கேட்டது. “இன்ஸ்டாகிராம்ல ரீல்ஸ் பார்த்துக்கிட்டு இருக்கேன்மா, அதான் நீ கூப்பிட்டது காதுல விழலை” என்றபடி ஸ்வாதி எழுந்து போனாள். “உனக்கு போன் கையில இருந்துட்டா போதும், என் தலையில் இடி விழுந்தாலும் என்னன்னு கேட்க மாட்டே” என்று குறை சொன்னார் அம்மா.

இந்த நேரத்தில் அம்மாவிடம் வாக்குவாதம் செய்ய விரும்பாமல், “சரிம்மா! இப்போ நான் என்ன செய்யணும்?” என்றாள். “அப்பா வழக்கம் போல மருந்து வாங்கிட்டு வர மறந்துட்டாரு, சாப்பாட்டுக்கு முன்னாடி இந்த மாத்திரைகளை அவர் போட்டுக்கணும், போய் வாங்கிட்டு வந்துடறியா?” என்றார் அம்மா. ஸ்வாதி தலையாட்டிவிட்டுக் கடைக்குப் போனாள்.

கடந்த நான்கு நாட்களாக அவள் பெரும் மனக்குழப்பத்தில் இருக்கிறாள். அதனால்தான் முன்பைவிட அதிகமாக சோஷியல் மீடியாவில் மூழ்கியிருக்கிறாள். அப்பா, அம்மாவுக்கு ஒரே மகள் ஸ்வாதி. முதுநிலைப் பட்டம் வரை கல்லூரி முடிந்திருக்கும் அவளுக்கு வேலை கிடைத்திருக்கிறது. வாழ்வில் அவள் எதிர்பார்த்த கனவு வேலை அது! நான்கு நாட்களுக்கு முன்பு அதற்கான உத்தரவு வந்துவிட்டது. வேலைக்கு அவள் முன்பை போக வேண்டும்.

‘இதய நோய்க்கு பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட அப்பா, சர்க்கரை நோயின் விளைவுகளால் அடிக்கடி உடம்புக்கு முடியாமல்

மனதில் தோன்றும் முதல் விஷயம்!

படுத்துவிடும் அம்மா, இருவரையும் அருகே இருந்து பார்த்துக்கொள்வது நம் கடமை அல்லவா?’ என்று அவள் நினைத்தாள். இந்த நான்கு நாட்களாக அம்மாவும் அப்பாவும் அடிக்கடி கூப்பிட்டு வேலைகள் சொல்லும்போது அவள் எண்ணம் இன்னும் வலுப்பட்டது.

இப்போதும் மாத்திரை வாங்கிவரும்போது அதே நினைப்புடன்தான் வந்தாள். “அப்பா மாடியில இருக்காரு, போய் மாத்திரையைக் கொடுத்துடு” என்றார் அம்மா. ஸ்வாதி போனபோது அப்பா மொட்டை மாடியில் ஆழ்ந்த சிந்தனை செய்தபடி உட்கார்ந்திருந்தார். மாத்திரையை விழுங்கிவிட்டு, ஸ்வாதியை உட்காரச் சொன்னார் அப்பா. “நான் எவ்வளவு வேகமா ஓடுது பார்த்தாயா? இப்பதான் உன்னை ஸ்கூல்ல கூட்டிப் போய் சேர்த்த



36

வெண்மை
ஜூன் 2026

மாதிரி இருக்கு. திடீர்னு பார்த்தா, வேலைக்குப் போகிற அளவுக்கு வளர்ந்துட்டே! அப்பாயின்ட்மென்ட் ஆர்டர் வந்திருக்கு, ஏன் எங்ககிட்ட சொல்லலை?" என்று கேட்டார். அவர்களைத் தனியாக விட்டுவிட்டுப் போவதில் தனக்கு இருக்கும் கவலையைச் சொன்னாள் ஸ்வாதி.

“ஸ்வாதி, வேலைக்கான உத்தரவைப் பார்த்ததும் உன் மனசுல முதல் லன்ன நினைப்பு வந்தது? அதைச் சொல்” என்றார் அப்பா. “எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்தது. நான் நினைச்ச மாதிரி ஒரு வாழ்க்கையை இனிமேல் என்னால வாழ முடியும்னு தோணுச்சு” என்றாள் ஸ்வாதி.

“இங்க பாருமமா! மனசுல வறற முதல் விஷயம்தான் முக்கியம். இந்த வேலை உனக்குப் பிடிச்சிருக்குன்னு மனசு சொல்லுது. இந்தத் தூரம், புது ஊர், எங்களைத் தனியா விட்டுட்டுப் போறது... இது எல்லாமே உன் சந்தோஷத்தை நீ அடையறதுக்கு குறுக்கே இருக்கற தடைகள். இந்தக் குழப்பங்களைச் சரி பண்ணிட்டு நீ போய் வேலையில் சேரும் வழியைப் பார்! நாங்க தனியா இருக்கறதுல எந்தச் சிரமமும் இல்லை. புது ஊர், புது



மனிதர்களனு பழகும்போது நிறைய கத்துக்க முடியும். புரியுதா?” என்றார் அப்பா. ஸ்வாதி சிரித்தபடி அவரை அரவணைத்துக்கொண்டாள்.

இதேபோல் இன்னொரு வீடு. அந்த வீட்டுக்குப் புதிதாகத் திருமணமாகி வந்தாள் வித்யா. தான் வாழ்ந்த வீட்டுக்கும்புருந்த வீட்டுக்கும் இருக்கும் வித்தியாசங்களை ஒரே நாளில் அவளால் புரிந்துகொள்ள முடிந்தது. வித்யாவின் கணவர், கணவரின் தம்பி, தங்கை, மாமனார், மாமியார் என ஐந்து பேர் இருக்கும் வீட்டில் வித்யா ஆறாவதாக வந்தாள். முதல்நாளே அவள் மனதில் தோன்றிய விஷயம், அந்தவீட்டில் எல்லோருமே வித்யாவின் மாமியாருக்குத் தரும் கூடுதல் சமை.

மாமனார், கணவர், கணவரின் தம்பி, தங்கை என எல்லோருமே சாப்பிட்ட தட்டை அப்படியே மேசையில் வைத்துவிட்டுக் கைகழுவிக்கொள்வார்கள். மாமியார்தான் எடுத்துக் கழுவப் போடுவார். குளித்து முடித்தால் அவர்களின் அழுக்கு உடை பாத்ரூமில்தான் கிடக்கும். மாமியார்தான் எடுத்துத் துவைக்கப் போடுவார். சமயங்களில் துடைத்தவல்கூட சோபாவில் ஈர்த்துடன் கிடக்கும். மாமியார் தவிர மற்ற எல்லோருமே, காபி, டீ கேட்கத்தான் கிச்சன் பக்கமே போவார்கள்! வீட்டு வேலை செய்யப் பணியாளர் வருகிறார் என்றாலும், பெரும்பகுதி வேலைகளை மாமியார்தான் செய்ய வேண்டியிருந்தது. இதனால் அவர் முதுகுவலி, மூட்டுவலி வந்து அவதிப்படுவதையாரும் கண்டுகொள்ளவில்லை.

அடுத்த நாளே இதை மாற்ற முடிவெடுத்தாள் வித்யா. காலையில் எல்லோரும் குளித்து முடித்ததுமே, அவளே போய் அழுக்குத்துணிகளை எடுத்து வந்து வாஷிங் மெஷினில் போட்டாள். “நீ ஏம்மா இதைச் செய்யறே?” என்று கேட்ட மாமனாரிடம், “எங்க வீட்ல எல்லோரும் அழுக்குத் துணிகளை அவங்களாவே எடுத்துவந்து வாஷிங் மெஷினில் போடுவோம். துவைக்கறதுக்கு ஈஸியா இருக்கும். இங்கேயும் அப்படிச் செய்யலாம்” என்றாள். “நாளையில் இருந்து நாங்களும் அப்படியே செய்யறோம்மா” என்றார் மாமனார்.

காலை சாப்பாடு முடிந்ததும் தன் தட்டை எடுத்துக்கொண்டு எழுந்த வித்யா, “எங்க வீட்ல எல்லோரும் அவங்கவங்க சாப்பிட்ட தட்டைக் கழுவி வைக்கணும்ங்கறது கட்டாயம். இப்படிச் செய்யும்போது, நாம ஒழுங்கா எதையும் மிச்சம் வைக்காமச் சாப்பிடுவோம்” என்றாள் வித்யா. “நீ சொல்றது சரிதான்மா” என்று மாமனார் தட்டை எடுத்துக்கொண்டு போக, மற்றவர்களும் அப்படியே செய்ய வேண்டியதாயிற்று.

படிப்படியாக ஒரே வாரத்தில் கணவரின் தம்பியையும் தங்கையையும் சமையலறைக்கு அனுப்பி வைத்தாள் வித்யா. “சமையல்கறது பொம்பளைங்க வேலை இல்லை. ஆண்களுக்கும் அடிப்படை தெரியணும்” என்று அண்ணி சொன்னதைக் கணவரின் தம்பியால் தட்ட முடியவில்லை. “இன்ஸ்டாகிராம் ரீல்ஸ் பார்த்தாவது சமைக்கக் கத்துக்கோ” எனக் கணவரின் தங்கையைக் கிச்சனுக்குள் தள்ளிவிட்டாள்.

இப்போது அந்த வீட்டில் காலையில் படுக்கையைச் சுத்தம் செய்வது தொடங்கி, இரவில் வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது வரை எல்லோருமே வேலை செய்கிறார்கள். மாமியார் ஒருநாள், “நீ வந்து எங்க வீட்டை உங்க வீடு மாதிரி மாத்திட்டே” என்று பொய்க் கோபத்துடன் வித்யாவிடம் சொல்லிவிட்டு, “ஆனா எனக்கு வீடு இப்படி இருக்கறதுதான் நிம்மதியா இருக்கு” என்று சொல்லி அன்பாக அணைத்துக்கொண்டார்.



தெளிவு வெளிச்சம் கிடைக்கும்!

‘குழப்பம் வருவது நல்லது. ஏனெனில், அதிலிருந்துதான் நமக்குப் புதிய விஷயங்களைச் செய்வதற்கான உந்துசக்தி கிடைக்கிறது’ என்று சொல்வார்கள். ஆனால், வாழ்க்கைப்புதிர்கள் பலரைத் தடுமாற வைத்துவிடும். ஒரு சிறிய குகைக்குள் செல்லும்போது, அது முடியும் இடத்தின் வெளிச்சம் நம் கண்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும். நீண்ட குகைக்குள் செல்லும்போது, அது முடியும் இடம் தெரியாமல் தடுமாறிப் போவோம். வாழ்வில் இதுபோன்ற குழப்பங்களை அகற்றித் தெளிவு வெளிச்சம் பெறுவது எப்படி?

- நீதிமன்றத்தில் ஒரு சாட்சியிடம் குறுக்கு விசாரணை செய்வது போல, நம்மை நாமே ஒரு சுய விசாரணை செய்துகொள்வது நல்லது. நாம் செல்ல வேண்டிய பாதை என்ன, நமக்கு என்ன தேவை, நம் உள்ளுணர்வு என்ன சொல்கிறது என்று எல்லாவற்றையும் தெளிவாக அறிய வேண்டும்.
- நாம் மிகுந்த மனமகிழ்ச்சியுடன் செய்யும் செயல்கள் எவை என்று ஒரு பட்டியல் எடுங்கள். மனம் விரும்பிச் செய்யும் செயல்களில் நம்மால் நல்ல விளைவுகளை எதிர்பார்க்க முடியும். எனவே, இந்தச் செயல்களின் அடிப்படையில் வாழ்க்கை இலக்குகளை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.
- வாழ்க்கையில் எதையெல்லாம் வெறுக்கிறீர்கள் என்றும் ஒரு பட்டியல் எடுங்கள். எவ்வளவு முயன்றாலும் உங்களால் செய்ய முடியாத செயல்களையும் கவனியுங்கள். இவை எல்லாமே உங்களை வாழ்வில் முன்னேறி விடாமல் எதிர்த்திசையில் இழுப்பவை. முடிந்தவரை இவற்றைத் தவிர்க்கத் திட்டமிடுங்கள்.
- வாழ்வில் உங்கள் இலக்குகள் என்னென்ன, அவற்றை அடைவதற்கு என்னவெல்லாம் திட்டம் வைத்திருக்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள். உங்களின் தற்போதைய வாழ்க்கைமுறை அந்த

இலக்கை அடைவதற்கு எந்த அளவுக்கு உதவியாக இருக்கிறது என்று திறந்த மனதுடன் சிந்தியுங்கள்.

- வாழ்வில் உங்கள் கனவை அடைவதற்கு நிறைய விஷயங்களைத் தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். பொழுதுபோக்குகள், கேளிக்கைகள் என்று அலைபாயும் மனதையும் பிடித்து இழுத்துவர வேண்டியிருக்கும். மன உறுதியுடன் இதையெல்லாம் செய்யும்போது உங்கள் வாழ்க்கை மாறும் என நம்புங்கள்.
- வேலை, தொழில், வியாபாரம் என ஏதோ ஒன்றில் நீங்கள் எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெளிவாகத் திட்டமிடுங்கள். அதைப் பொறுத்தே உங்களின் வாழ்க்கைநிலை, பொருளாதாரச் சூழல், வசதிகள் மற்றும் வாய்ப்புகள் என எல்லாமே அமையும் என்பதால், இதில் குழப்பமே ஏற்படக்கூடாது.
- ‘வாழ்வில் நான் இப்படித்தான் ஆக வேண்டும்’ என்று ஒரு முடிவுக்கு வந்த பிறகு, அந்த நிலையை எட்டுவதற்கு உங்களிடம் இருக்கும் தகுதி என்ன, திறமைகள் என்னென்ன என்று பட்டியல் போடுங்கள். இன்னும் என்னென்ன திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தெளிவு கிடைக்கும்.
- உங்கள் தகுதி, திறமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து எங்கே உங்களுக்கான வாய்ப்புகள் கிடைக்கும் என்று தேடுங்கள். இன்று நமக்கு என்ன கிடைக்கிறது என்பதை மட்டும் பார்க்காமல், அடுத்த பத்து ஆண்டுகளில் நாம் எதிர்பார்க்கும் வளர்ச்சிக்கு இது உதவுமா என்பதையும் சேர்த்து யோசியுங்கள்.
- நீங்கள் தேர்வு செய்யும் வேலை, தொழில் அல்லது வியாபாரத்தை உங்கள் வாழ்வின் அர்த்தமாகக் கருதுங்கள். எத்தனை தடைகள் வந்தாலும், எந்தக் குழப்பமும் இல்லாமல் அதை அடைய உங்களால் முடியும்.

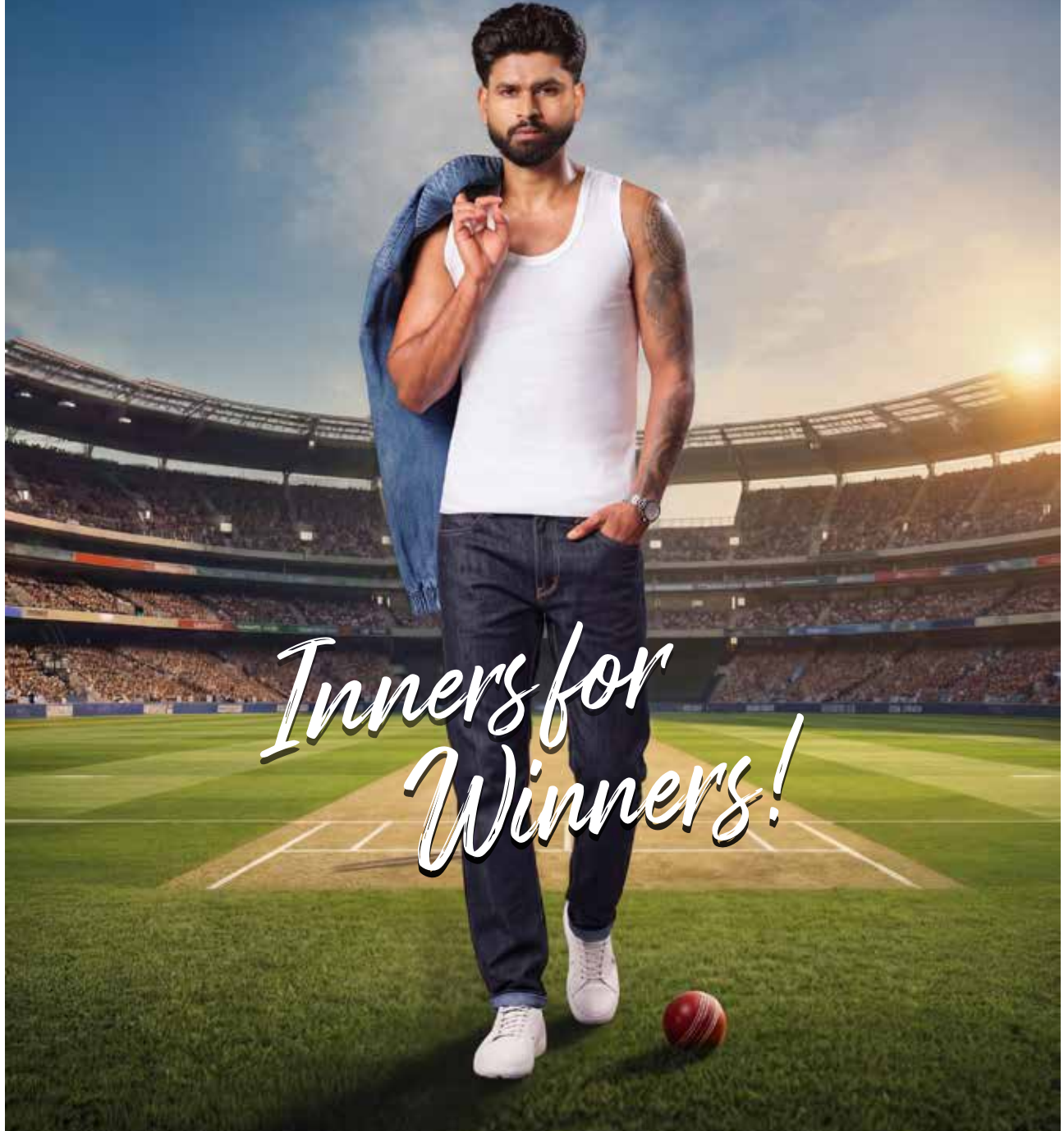


38

வெண்மை
ஜூன் 2026



VESTS
BRIEFS • TRUNKS



*Inners for
Winners!*

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

ROMEX
SUPERIOR BANDIANS

RISE-UP

ACOSTE
LUXURY INNERWEARS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe

ARCHERY
GYM VEST

COMPACT

LITTLE STARS
KIDS INNERWEARS



RAMRAJ
lagnaa[®]
PURE SILK DHOTIS • SHIRTS



Think
Wedding
Think *Lagnaa*



STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops
Shop Online at www.ramrajcotton.in