இல.செ.க.வின்

முதலீடு ₹ 30/-

தன்னம்பிக்கை

ஆகஸ்ட் 2026

முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்

கல்வி கற்றால் கண்ணியம் பெருகும்..!
கனவு கண்டால் காலங்கள் மாறும்..!

S. பிரதிபா சிவாத்மிகா, B.E., MBA.,
நிர்வாக இயக்குநர்,
லெக்சோரா உலக மொழிகள் பயிற்சி நிறுவனம், கோவை.

Teen Wellness Clinic

இளம்பருவ வயதினருக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட உடல்நல மையம்

54, Shadow Clinic, Avinashi Road, Coimbatore - 641 037.

மருத்துவ நிபுணர்கள்

Dr. ஜெயஸ்ரீ
DCH, DNB

Dr. லக்ஷ்மி சாந்தி
DCH, PGDAP, CAMH

கருணை உள்ளம், அனுபவம் வாய்ந்த, அர்ப்பணிப்புள்ள மருத்துவ குழுவினர் வழங்கும் வளர் இளம் பருவ வயதினருக்கான உடல்நல கவனிப்பு

சிறப்பு துறைகள்

- ✓ இளம்பருவ வயதினர் ஆரோக்கியம்
- ✓ மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு
- ✓ பாலியல் சுகாதார ஆலோசனை
- ✓ உடல் பருமன் மற்றும் வாழ்க்கை முறை ஆலோசனை
- ✓ குழந்தை வளர்ப்பு குறித்து ஆலோசனை
- ✓ அதிக ஆபத்துள்ள அமர்வுக்கான எதிர்பார்ப்பு வழிகாட்டுதல்
- ✓ பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக்கான வாழும் கலை பயிற்சி வகுப்புகள்

முன்பதிவிற்கு : 90732 22777, 0422 2111777

இதழின் உள்ளே...

மறுபக்க மனிதர்கள்
இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி 6

வாழ்க்கை ஒரு டான்ஸர்
முனைவர் இரா. ஆனந்தகுமார் இ.ஆ.ப 10

யோகமும் போகமும்
டாக்டர் அனுராதா கிருஷ்ணன் 14

Tool 8 உடல் மொழியை வாசித்தல்
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம் 16

பொறியியலின் தந்தை
டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி 30

வருமுன் காத்து வாழ்விக்கும் மூலிகைகள்
மருத்துவர். மா. தங்கராசு 34

மண் என்னும் தெய்வம்
சிதம்பரம் இரவிச்சந்திரன் 38

நாவிற்கு சுவையும் - உடல் நலத்திற்கு வளமும் தரும்...

SREE Annapoorna
SREE Gowrishankar
Hotels Private Limited

75, East Arokkiasamy Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002.
Ph : 0422 - 2547722, E-mail : apoorna@md2.vsnl.net.in
website : www.sriannapoorna.co.in

Branch Office Phone Nos. :
R.S. Puram : 4522333
Vadakovai : 4382121
Ganapathy : 4210128
Cross-cut : 2236374
Ganthipuram : 2231101
K.G. Branch ph : 2217045
Lakshmi Complex : 2236252
Peelamedu : 4397226
People's Park : 2215120
Poornas : 4392118
Ramakrishna : 4388828
Raja Street : 4355810
Saibaba Colony : 4384664
Town Hall : 4355801

Admin.Off. : 418, Mettupalayam Road, Coimbatore - 641 043. Ph : 0422 - 2437722

சுதந்திரம்

தியாகங்களை நினைவு கூறுவோம்

தேசத்தைப் போற்றி வணங்குவோம்

அனைவருக்கும் சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்கள்

உள்ளத்தோடு உள்ளம்

தனக்கு மட்டும் ஏன் இந்த வறுமை? என்று எண்ணி கடவுளை சபித்தபடியே தன்னந்தனியாக பயணத்தைத் தொடர்ந்தவனுக்கு கடுமையான தண்ணீர் தாகம் ஏற்பட்டது. ஆனால் எல்லா நிலப்பகுதிகளும் வறண்டிருந்தாலும், தூரத்தில் தென்பட்ட பசுமை நம்பிக்கையைத் தந்தது. விரைந்து அந்த இடத்தை அடைந்தான்.

அங்கே ஒரு பசுமையான சோலைக்கு நடுவே பெரிய கிணற்றில் இருந்து தண்ணீர் இறைத்துக் கொண்டிருந்த மனிதனை அணுகி, தாகத்தைத் தணித்துக்கொண்டான். தண்ணீர் தந்து உதவிய அந்த நல்ல மனிதனைப் பாராட்டும் எண்ணம் தோன்றியதால், "நீ மிக மிக அதிர்ஷ்டக்காரன் ஐயா, இந்த வறண்ட பாலைவனத்திலும் கூட உன் நிலத்தில் மட்டும் பசுமையான செடி கொடிகளையும், தித்திக்கும் படியான நன்னீரையும் இறைவன் வழங்கி உள்ளாரே!" என்று பாராட்டினான்.

அதைக் கேட்ட அந்த விவசாயி, "ஐயா, தயவு செய்து என்னுடைய பல வருட உழைப்பை அதிர்ஷ்டம் என்றும், இறைவன் அளித்த கொடை என்றும் கூறி சங்கடப்படுத்தாதீர்கள். ஏனெனில், நான் பிறப்பதற்கு முன்பே உங்கள் கடவுளும் இருந்தார். இந்த நிலமும் இருந்தது. ஆனால், அப்போது இந்த நிலத்தை கண் கொண்டு பார்க்கவும் இயலா நிலை இருந்தது. என் உழைப்பை அர்ப்பணிக்கத் துவங்கிய பிறகுதான் இன்று நீங்கள் பார்க்கின்ற நிலையை இந்நிலம் அடைந்திருக்கிறது.

எனவே, ஒரு செயலைச் செய்ய அதிர்ஷ்டமோ அல்லது கடவுள் கருணையோ தேவைப்படுவதை விடவும், அதிகம் தேவையானது மனித உழைப்பேயன்றி வேறில்லை" என்று சொன்னான்.

அன்புடன்
முனைவர் கலைச்செல்வி செந்தில்
ஆசிரியர்

நிறுவனர் டாக்டர் இல.செ. கந்தசாமி

பதிப்பாசிரியர்
கமலம் கந்தசாமி

ஆசிரியர் முனைவர்
கலைச்செல்வி செந்தில்

இணை ஆசிரியர்
முனைவர் விக்ரன் ஜெயராமன்

துணை ஆசிரியர்
சிவக்குமார் சியாமளாரவி

விற்பனை மேலாளர்
இரா.சுரேஷ்

சமூக வலைதள மேலாளர்
மிருதுளா செந்தில்

அலுவலக மேலாளர்
அ. தர்மன்

சந்தா விவரம்
1 வருட சந்தா ரூ.360/-
2 வருட சந்தா ரூ.720/-
5 வருட சந்தா ரூ.1800/-
பணவிடை (M.O.)/ காசோலை (Cheque)
அல்லது வங்கி வரைவோலை (DD)
Canara Bank A/c. No. 1207201018408
IFSC Code : CNRB0001207.
TMB A/c. No. 136150050315187
IFSC Code : TMBL0000136
THANNAMBIKKAI
என்ற பெயரில் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
தன்னம்பிக்கை
பதிவு அலுவலகம்: 10, சாஸ்திரி வீதி எண் – 1
பி.என். புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 041
போன்: 0422 2437860, 4370435, 98422 32354, 550
விற்பனை அலுவலகம்: 79, திவான் பகதூர்
சாலை, ஆர்.எஸ்.புரம், கோயம்புத்தூர் - 641 002.
Paytm : 98422 32550 Gpay : 98422 32354
Website: www.thannambikkai.com
E-mail: thannambikkaimagazine@gmail.com,
editor@thannambikkai.com

thannambikkai_magazine

Paytm Accepted Here
G Pay
THANNAMBIKKAI

கட்டுரை 23

மறுபக்க மனிதர்கள்

"மதியழகன், இப்போது மனிதர்கள் அதிகமாகப் பேசுகிறார்களா? இல்லையெனில் அதிகமாகத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறார்களா?" என்று கேட்டார் பயிற்சியாளர்.

"இரண்டாவது தான் சரியாக இருக்கும் போலிருக்கிறது", என்றார் மதியழகன் சிரித்தபடி. "இப்போது எல்லோரும் கைபேசியில்தான் இருக்கிறார்கள். நாள் முழுவதும் செய்திகள், மின்னஞ்சல்கள், கூட்டங்கள், சமூக வலைத்தளப் பதிவுகள் என்று பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் நேரில் பேசும்போது எளிதாகத் தீர்ந்து போகும் விஷயங்கள் கூட, குறுஞ்செய்தியில் தவறான புரிதலால் பெரிய சண்டையாக மாறிவிடுகின்றன".

"அதுதான் இன்றைய உலகத்தின் முரண்பாடு" என்றார் பயிற்சியாளர். மனிதர்கள் அதிகமாகத் தொடர்பில் இருக்கிறார்கள்; ஆனால் குறைவாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். முன்பு மனிதர்கள் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசினார்கள். கண்களில் மென்மை இருந்தது. குரலில்வெப்பம் இருந்தது. சிரிப்பில் சமாதானம் இருந்தது. இப்போது பல உறவுகள் எழுத்துகளாக மட்டும் மாறிவிட்டன".

"உண்மைதான். சில நேரங்களில் ஒரு 'சரி' என்ற செய்தியையே பலவிதமாகப் புரிந்து கொள்கிறோம். ஒருவர் 'சரி' என்று அமைதியாக எழுதியிருப்பார். நாமோ அவர் கோபமாக இருக்கிறார் என்று நினைத்து விடுவோம்" என்றார் மதியழகன்.

"அதுதான் திரைவழித் தொடர்பின் சிக்கல். வார்த்தைகள் மட்டும் செல்கின்றன. முகபாவனை செல்லாது; கண்களின் மென்மை செல்லாது; குரலின் தாளம் செல்லாது. அதனால் சாதாரண வாக்கியம் கூட கடுமையாகத் தோன்றிவிடும். அதனால்தான் டிஜிட்டல் தொடர்பு மரியாதை என்பது இப்போது ஒரு சிறிய நாகரிகம் அல்ல; அவசியமான வாழ்க்கைத்திறன்" என்றார் பயிற்சியாளர்.

"முன்பு பேசத் தெரிய வேண்டும் என்பார்கள். இப்போது எழுதத் தெரிய வேண்டும் போலிருக்கிறது", என்றார் மதியழகன்.

"எழுதத்தெரிந்தால் மட்டும் போதாது. எப்போது எழுத வேண்டும், எவ்வளவு எழுத வேண்டும், யாருக்கு எப்படி எழுத வேண்டும், எந்த நேரத்தில் அனுப்ப வேண்டும், எந்த உணர்ச்சியில் அனுப்பக்கூடாது என்பதையும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"ஒரு மின்னஞ்சல் கூட மனிதரைப் பற்றி கருத்து உருவாக்குமா?" என்றார் மதியழகன்.

"மிகவும். சில நேரங்களில் நீங்கள் ஒருவரை நேரில் சந்திப்பதற்கு முன்பே, உங்கள் மின்னஞ்சல் உங்களை அறிமுகப்படுத்திவிடுகிறது. ஒரு மின்னஞ்சல் என்பது வெறும் தகவல் அல்ல; அது உங்கள் சிந்தனையின் ஒழுங்கு, உங்கள் மரியாதை உணர்வு, உங்கள் பொறுப்புணர்வு ஆகியவற்றின் கண்ணாடி", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"ஒரு அலுவலகத்தில் இரண்டு இளைஞர்கள் வேலைக்குச் சேர்ந்தார்கள். இருவரும் திறமையானவர்கள். ஆனால் ஒருவன் அனுப்பும் மின்னஞ்சல்கள் குழப்பமாக இருந்தன. தலைப்பு இல்லை. தொடக்கம் இல்லை. யாருக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெளிவு இல்லை. சில நேரங்களில் முழு செய்தியும் இரண்டு வார்த்தைகள் 'உடனே அனுப்பு' என்ற மாதிரி. இன்னொருவன் குறுகியதாகவும் தெளிவாகவும் மரியாதையுடனும் எழுதினான் இத்துடன் அறிக்கை இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மூன்றாவது பக்கத்தில் உள்ள எண்ணிக்கையை மட்டும் உறுதிப்படுத்த வேண்டுகிறேன். இன்று மாலை முடியுமா? என்று எழுதுவான். சில மாதங்களிலேயே யாரிடம் மக்கள் வேலை ஒப்படைக்கத் தொடங்கினார்கள் தெரியுமா?"

"இரண்டாவது, மனிதரிடம்" என்றார் மதியழகன்.

"ஏன் தெரியுமா? திறமைக்கு முன்பாக நம்பகத்தன்மை தெரிந்தது. மின்னஞ்சலில் குழப்பமாக எழுதுபவர், பணியிலும் குழப்பமாக இருப்பார் என்ற எண்ணம் எளிதாக உருவாகிவிடும்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"மின்னஞ்சலில் மக்கள் செய்யும் பெரிய தவறு என்ன?" என்றார் மதியழகன்.

"முதல் தவறு — தலைப்பில்லாமல் அனுப்புவது. இரண்டாவது — கோபத்தில் எழுதுவது. மூன்றாவது — தேவையில்லாமல் எல்லோருக்கும் நகல் அனுப்புவது. நான்காவது— இரவு நேரங்களில் தேவையில்லாமல் அலுவலகச் செய்தி அனுப்புவது", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இரவு நேரத்தில் மின்னஞ்சல் அனுப்பினால் உழைப்பாளி என்று நினைப்பார்கள் அல்லவா?", என்றார் மதியழகன்.

"ஒருமுறை அவ்வாறு தோன்றலாம். ஆனால் தொடர்ந்து அப்படிச்செய்தால், 'இவர் தன் நேரத்தையும் மற்றவரின் நேரத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தத் தெரியாதவர்' என்ற எண்ணம் உருவாகும். டிஜிட்டல் உலகம் எல்லையற்றது. அதனால்தான் நாமே எல்லை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"கோபத்தில் எழுதுவது பற்றி சொன்னீர்கள். அது உண்மையில் இவ்வளவு ஆபத்தா?" என்றார் மதியழகன். "மிகவும் ஆபத்து. நேரில் சொன்னால் மென்மையாக இருக்கும் ஒரு கருத்து, எழுத்தில் காயப்படுத்தும். கோபத்தில் எழுதப்பட்ட மின்னஞ்சல்கள் பல உறவுகளை உடைத்திருக்கின்றன. கோபம் வந்தால் எழுதலாம்; ஆனால் உடனே அனுப்பக்கூடாது. எழுதிவையுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்துபடியுங்கள். சில நேரங்களில் அனுப்பாமல் நீக்கிவிடுவதுதான் மிகச்சிறந்த பதில்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அது கடினம்தான்," என்றார் மதியழகன்.

"அதுதான் முதிர்ச்சி. கை விரைவாகச் செல்லலாம். ஆனால் மனம் முதலில் கேட்க வேண்டும்— 'இதை அனுப்பிய பிறகு நான் இதற்குப் பொறுப்பேற்கத்தயாரா?'என்று", என்றார் பயிற்சியாளர். "இப்போது அலுவலகங்களில் குறுஞ்செய்தி செயலிகளும் அதிகம். அங்கே மக்கள் இன்னும் சுதந்திரமாக எழுதுகிறார்கள்", என்றார் மதியழகன்.

"அங்கேதான் இன்னும் அதிகமரியாதை தேவை. ஏனென்றால் மக்கள் அதை' சாதாரண உரையாடல்' என்று நினைத்து எல்லைகளை மறந்து விடுகிறார்கள். அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு செய்தி அனுப்புவது, இரவு பதினொரு மணிக்கு உடனடி பதில் எதிர்பார்ப்பது, ஒரு நிமிடம் பதில் வரவில்லை என்றால் தொடர்ந்து கேள்விக்குறி அனுப்புவது— இவை எல்லாம் மற்றவருக்கு அழுத்தமாக மாறும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"சிலர் 'ஹாய்' என்று மட்டும் அனுப்புவார்கள். பிறகு பதில் வந்ததும் தான் விஷயத்தைச் சொல்வார்கள்", என்றார் மதியழகன் சிரித்தபடி.

“அது சிறிய விஷயமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அது மற்றவரின் நேரத்தை மதிக்காத பழக்கம். ‘வணக்கம். நாளைய கூட்டத்திற்கு தேவையான குறிப்பை அனுப்ப முடியுமா? உங்களுக்கு வசதியான நேரத்தில் பாருங்கள்’ என்று நேராகச்சொல்லலாம். தெளிவாக எழுதுவதும் மரியாதைதான்” என்றார் பயிற்சியாளர்.

“குழு செய்திகளில் இன்னும் குழப்பம் அதிகம்,” என்றார் மதியழகன்.

“ஆம். அலுவலகக் குழுக்களில் தேவையில்லாத நகைச்சுவை, அரசியல் செய்தி, உறுதிப்படுத்தாத தகவல், தனிப்பட்ட புகைப்படங்கள், பிறரை இகழும் கருத்துகள்— இவை எல்லாம் அனுப்பப்படுகின்றன. அனுப்புபவருக்கு அது பொழுதுபோக்கு. பெறுபவருக்கு அது சிரமம். ஒரு குழுவில் நூறு பேர் இருந்தால், ஒரு தேவையில்லாத செய்தி நூறு பேரின் நேரத்தையும் கவனத்தையும் கெடுக்கிறது,” என்றார் பயிற்சியாளர்.

“அப்படியானால் டிஜிட்டல் மரியாதை என்பது மற்றவரின் மன அமைதியையும் மதிப்பதா?” என்றார் மதியழகன்.

“மிகச்சரியாக. முன்பு ஒருவர் வீட்டுக்குச் செல்லும் போது கதவைத் தட்டுவார். உள்ளே இருப்பவருக்கு வசதியா என்று பார்ப்பார். இப்போது டிஜிட்டல் உலகத்தில் அந்தக் கதவு உணர்வு மறைந்து வருகிறது. ஒரு செய்தி அனுப்புவதற்கு முன், ‘இந்த நேரம் சரியா? இந்தக்குழுவுக்கு இது தேவையா? இதை தனியாக அனுப்பலாமா?’ என்று யோசிக்க வேண்டும்,”என்றார் பயிற்சியாளர்.

“சமூக வலைத்தளங்களில் நிலைமை இன்னும் மோசம் போலத் தோன்றுகிறது”, என்றார் மதியழகன்.

“ஏனென்றால் அங்கே திரை ஒரு போலியான தைரியத்தைத் தருகிறது. நேரில் ஒருவரிடம் சொல்ல முடியாத வார்த்தைகளை இணையத்தில் எழுதிவிடுகிறார்கள். எதிரில் மனிதர் இல்லை என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் திரையின் மறுபக்கத்திலும் மனிதர்கள்தான் இருக்கிறார்கள்,” என்றார் பயிற்சியாளர்.

“ஒருவர் தொடர்ந்து மற்றவர்களை இகழ்ந்து எழுதுகிறார், எல்லா விவாதங்களிலும் கோபமாகப் பதிலளிக்கிறார், உறுதிப்படுத்தாத செய்திகளைப் பகிர்கிறார் என்றால், அவர் திறமையானவராக இருந்தாலும் மக்கள் எச்சரிக்கையாகப் பார்ப்பார்கள். இணையத்தில் எழுதும் ஒவ்வொரு

இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி

வார்த்தையும் நம்மைப் பற்றிய சான்றாக மாறிவிடுகிறது.”

“ஒரு இளைஞன் வேலைக்கு விண்ணப்பித்தான். கல்வி நன்றாக இருந்தது. திறமையும் இருந்தது ஆனால் நிறுவனத்தினர் அவனுடைய சமூகவலைத்தளப் பதிவுகளைப் பார்த்தார்கள். தொடர்ந்து அவமதிப்பான கருத்துகள், பொறுப்பற்ற நகைச்சுவைகள், கோபமான பதில்கள் இருந்தன. வேலை கிடைக்கவில்லை. காரணம் திறமையின்மை அல்ல; முதிர்ச்சியின்மை”, என்றார் பயிற்சியாளர்.

மதியழகன் அமைதியாகக் கேட்டார்.

“ஒரு மாணவி தன் கருத்தை சமூக வலைத்தளத்தில் எழுதினார். சிலர் உடனே கடுமையாக இகழ்ந்தார்கள். அவர்கள் அதை ‘வெறும் கருத்து’ என்று நினைத்தார்கள். ஆனால் அந்தப் பெண் பல நாட்கள் மன அழுத்தத்தில் இருந்தார். வார்த்தைகள் திரையில் தோன்றலாம்; ஆனால் காயம் மனதில் விழும். இதை இளைஞர்கள் மிக ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்”, என்றார் பயிற்சியாளர்.

“தொழில் முறை தொடர்புத் தளங்களில் எப்படி நடக்க வேண்டும்?” என்றார் மதியழகன்.

“அங்கே நம் நடத்தை இன்னும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அது வேலைவாய்ப்பு, அறிவுப் பரிமாற்றம், தொழில்முறை உறவு ஆகியவற்றிற்கான இடம். அங்கே தேவையில்லாத தனிப்பட்ட கருத்துகள், யாரையாவது இகழும் பதில்கள், தன்னை அதிகமாகப் புகழ்ந்து கொள்ளும் பதிவுகள், மற்றவரின் சாதனையை தாழ்த்தும் கருத்துகள் இவை எல்லாம் நம் நம்பகத்தன்மையை பாதிக்கும்”, என்றார் பயிற்சியாளர்.

“அப்படியானால் இணையத்தில் அமைதியும் ஒரு திறனா?”, என்றார் மதியழகன்.

“ஆம். எல்லா கருத்துக்கும் பதில் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. எல்லா விவாதத்திலும்

கலந்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. சில நேரங்களில் அமைதியே மரியாதை. சில நேரங்களில் விலகுவதுதான் அறிவு", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இப்போது வலைதளக் காணொலி கூட்டங்களும் நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஓர் அங்கமாகிவிட்டன", என்றார் மதியழகன்.

"ஆம். ஆனால் அங்கேயும் மனிதர்கள் அடிப்படை மரியாதைகளை மறந்து விடுகிறார்கள். தாமதமாக இணைவது, ஒலி அமைப்பைச் சரிபார்க்காமல் வருவது, பேசாத நேரத்திலும் பின்னணி சத்தம் எழுவது, மற்றவர் பேசும்போது கவனிக்காமல் வேறு வேலைசெய்வது, திரையை அணைத்துவிட்டு கூட்டத்தில் இருப்பது போலகாட்டுவது, இவை எல்லாம் சிறிய தவறுகள் அல்ல. அவை நம்முடைய தொழில்முறை மதிப்பைக் குறைக்கும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"சிலர் கூட்டத்தில் இருப்பதையே பெயரை அழைத்த பிறகுதான் அறியமுடியும்", என்றார் மதியழகன்.

"அப்படித்தான். உடல் மட்டும் கூட்டத்தில் இருப்பதால் பயன் இல்லை. கவனமும் இருக்க வேண்டும். ஒருவர் பேசும்போது அவரைப்பார்த்துக் கொள்வதுகூட மரியாதை. திரைவழியாக இருந்தாலும் அது மனித உறவுதான்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"மெய்நிகர் *(virtual)* சூழலில் தங்களை வெளிப்படுத்துவது எப்படி இருக்கவேண்டும்?" என்றார் மதியழகன்.

"இப்போது திரைதான் உங்கள் முகம். குரல்தான் உங்கள் கைகுலுக்கல். பின்னணிதான் உங்கள் அறை. உட்காரும் முறைதான் உங்கள் மரியாதை. சுருக்கமான, தெளிவான பேச்சுதான் உங்கள் ஒழுங்கு. சிலர் படுக்கையிலிருந்தபடி கூட்டத்தில் கலந்துகொள்வார்கள். சிலர் சாப்பிட்டுக்கொண்டே பேசுவார்கள். சிலர் முகத்தை திரைக்கு மிக அருகில் கொண்டுவருவார்கள். சிலர் பேசும்போது ஒலிதுண்டிக்கிறது; ஆனால் முன்கூட்டியே சோதனை செய்யமாட்டார்கள்.

இவை அனைத்தும் இந்தக்கூட்டத்தை நான் முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்ற செய்தியை அமைதியாக அனுப்புகின்றன",என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படியானால் மெய்நிகர் கூட்டத்திலும் முன்தயாரிப்பு தேவையா?" என்றார் மதியழகன்.

"நிச்சயமாக. கூட்டத்திற்கு முன் இணைப்பு சரியா என்று பாருங்கள். ஒலி இயங்குகிறதா என்று பாருங்கள். பின்னணி சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். பேசவேண்டிய கருத்துகளைச் சுருக்கமாக வைத்திருங்கள். பேசாத நேரத்தில் ஒலியை அணைத்து வையுங்கள். பேசும்போது தெளிவாகப் பேசுங்கள். மற்றவர் பேசும்போது கவனமாகக் கேளுங்கள். இது தொழில்நுட்ப ஒழுங்கு மட்டும் அல்ல; தனிமனித மரியாதை", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"ஒரு விஷயம் புரிகிறது", என்றார் மதியழகன். "டிஜிட்டல் தொடர்பு என்பது கருவிகளைப் பயன்படுத்தும் திறன் மட்டும் அல்ல. அது மனிதர்களை காயப்படுத்தாமல், குழப்பமில்லாமல், மரியாதையுடன் தொடர்பு கொள்ளும்திறன்",

"அப்படித்தான். முன்பு மனிதர்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே போகும்போது மட்டுமே சமூகத்தில் இருந்தார்கள். இப்போது கைபேசியைத் திறக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் சமூகத்தில்தான் இருக்கிறார்கள். அதனால் ஒவ்வொரு வார்த்தையும், ஒவ்வொரு பதிலும், ஒவ்வொரு அமைதியும் கூட அர்த்தம் கொண்டவை", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இளைஞர்களுக்கு இதைச்சுருக்கமாக எப்படிச் சொல்லலாம்?" என்றார் மதியழகன்.

"மூன்று கேள்விகள் போதும்", என்றார் பயிற்சியாளர். "இந்த வார்த்தை மற்றவரின் மனதை காயப்படுத்துமா? இந்த நேரத்தில் இந்தச்செய்தி தேவையா? நான் திரையிடம் பேசுகிறேனா, மனிதரிடம் பேசுகிறேனா? இந்த மூன்று கேள்விகளைக் கேட்டால் பல தவறுகள் தவிர்க்கப்படும்".

மதியழகன் மெதுவாகத்தலை அசைத்தார்.

"இப்போது புரிகிறது. தொழில்நுட்பம் வேகத்தைத் தந்திருக்கிறது. ஆனால் மனிதத்தன்மையை நாம்தான் காப்பாற்ற வேண்டும்".

"அப்படித்தான்", என்றார் பயிற்சியாளர் புன்னகையுடன். "இணையம் மனிதர்களை இணைத்திருக்கலாம். ஆனால் மரியாதை இல்லையெனில் அந்த இணைப்பு உறவாகமாறாது. திரைவழியாகப் பேசினாலும், திரையின் அப்பாலும் ஒருமனம் இருக்கிறது என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது".

21. வாழ்க்கை ஒரு டான்ஸர்

ஒவ்வொரு நாளும் மதுராவில்... இரவு தூங்கப் போகிற முன்பு? அஷோக்கர்க் சார்,

என்ன சார்... இன்னிக்கு நாள் சூப்பர் இல்லே? என்று கேட்பார்...

கஷ்டப்பட கத்துக்கொள்ளாதவங்க ஒருவேள கஷ்டத்தை அடையாளம் கண்டுபிடிக்க முடியாம கஷ்டப்படலாம்...

டேனியல் கில்பர்ட்டைக் கேட்டீங்கன்னா?

மனிதர்களோட....

கஷ்டத்தை முன் கூட்டியே கணக்கிடுகிற திறமை இருக்கே... அது பொதுவாகவே ரொம்பக் குறைவு என்று சொல்கிறார். உலகத்திலேயே மிக முக்கியமான சில தத்துவங்களிலேயே முதலாவதாக இதைத் தான் சொல்ல வேண்டும். சில சூழ்நிலைகளுக்கு மிகவும் பொருந்தும் என்றே தோன்றுகிறது. கஷ்டத்தை அளந்து கற்பனையிலேயே முன் கூட்டிக்கணக்குப் போட்டுத்தான் மனுஷங்க... காரியங்களில் இறங்குறாங்க. அதையே சந்தோஷத்துக்கும் இணைச்சுப் பார்த்துக்கலாம்.

இரண்டையுமே 'இப்போ' இருக்கிற மனநிலையிலேயே முடிவு செய்து விடுவதால் 'அப்போ' வரும்பொழுது என்ன மாதிரி நாமஃபீல் பண்ணுவோம் என்பது சரியாக நமக்குத் தெரியறதே இல்லை.

கஷ்டத்தைத் தாண்டிய பிறகோ அது நமக்கு கஷ்டமாகவே தெரியறதில்லை...

Thich Nhat Hanh என்பது டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியாவில் சொல்லப்பட்டிருந்த, வியட்நாமிய புத்தத்துறவியின் பெயர். அவர் சொன்னது ஆங்கிலத்தில் அப்படியே வேண்டுமா?

"you learn how to suffer

If you know how to suffer

You suffer much much less.

And then you know how to make good use of suffering to create joy and happiness. The art of happiness and art of suffering always goes together.

அடேங்கப்பா... இடுக்கண் வருங்கால் நகுக என்று சொன்ன திருவள்ளுவரை இப்படியும் சொல்லலாமோ?

இனிமேல் ஜென்மத்துக்கும் இப்படி செய்யக்கூடாதுடா!?

இப்படித் தோன்றியிருக்குங்களா?

உங்களுக்கு?

எனக்கு அடிக்கடி தோன்றியிருக்கு!

அப்படி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும்

இப்பவும் தோன்றியது.

நம்ம மூளை இப்படித்தான் யோசிக்கும் என்று டேனியல் சொன்னதுக்கு அப்புறம் பெரிசா இதைப் பற்றி அலட்டிக்கிறதில்லை.

மார்டின் செலிக்மேன் கூட PERMA தியரி குறித்து சொல்லும் பொழுது... மூன்று 'P' மாடல் காரணங்களை, எதிர்மறை சிந்தனைக்காக சொல்லி இருப்பார்.

அதற்கு ABC model என்பதை Dr. Albert Elllis என்பவர் CBT வழிவகையாக சொல்லி இருப்பார். கற்றுக்கொள்ளும் பழக்க வழக்க வைத்திய முறை என்று CBT யை சொல்லலாம்...

இன்றைக்குக் காலை எழுந்தவுடன் ஜென்மத்துக்கும் படிச்சு எழுத வேண்டியதையெல்லாம் இந்த ஒரு பக்கத்துலயா? கொட்டுவது என்று எனக்கே இப்போ தோன்றுகிறது...

அந்த ஜென்ம மேட்டர் என்ன? என்றுதான் இன்னும் சொல்லலை...

இனிமேல் ஜென்மத்துக்கும் பாத்டப்பில் குளிக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது...

இதுதான் மேட்டர். ஏற்கனவே அதற்கான முயற்சி எதுவும் செய்வதாக இல்லை...

குளிப்பதே... கொள்கை முடிவு மேட்டர் அல்லவா?

ஏகப்பட்ட திருகுகள்.... குழாய்கள்...

எப்படி திறந்து அமுக்கி மூடி... என்ன செய்தாலும் தண்ணீர் பாத்டப்பில் தேங்கி, நிற்கவே இல்லை...

அதன்பிறகு இங்க வேலை செய்கிற தம்பி...

இருக்கிற விளக்கப்படம் தவறு என்று புரிய வைத்தார்....

அடுத்த நாள்...

முனைவர் இரா. ஆனந்தகுமார் இ.ஆ.ப

சரியான குழாய்களை சரியான அடைப்புகள் உடன் திறந்தேன்...

குளியல் தொட்டி என்றாலே...

கொலை சீன்கள் எனக்கு ஞாபகம் வரும்...

இந்தக் கிரகத்துக்குள்ள இறங்கவே கூடாது என்று கோயமுத்தூர் பாஷையில் உள்ளுக்குள் பேசுவது வழக்கம்

இதெல்லாம் இலக்கியம் ஆகுமா?

பாங்ஜீன்ஹோ அப்படித்தான் சொல்றார் யாரு என்ன?

என்று திரும்பினால் நாம எங்கவாவது போய்விடமாட்டோமா?

அப்புறம் ஒன்றை ஒழுங்கா எழுதுதறது இல்லை... என்று குற்றச் சாட்டு வரும்... வரட்டும்...

ஆல்ஃபிரட் ஹிட்ச்காக் படத்துல 'சைக்கோ' படத்துல... பாத்டப் மர்டர்சீன் ஃபேமஸ் யுட்யூபில் பார்க்கலாம்...

ரொம்ப ரொம்ப பர்ஸனலான விஷயங்கள் தான் ரொம்ப ரொம்ப ஒரிஜினலா இருக்கும் – என்பதுதான் Bong Joon –ho ஒரு பேட்டியில் சொன்ன விஷயம்.

அந்த வகையில Parasite என்கிற ஆஸ்கார் விருது (2019) வாங்கிய திரைப்பட இயக்குனர் படத்துல இன்னும் பர்ஸனல் விஷயங்களை படம்பிடிச்சு இருக்கார்பாருங்க...

இன்னிக்கு நான் எழுத வந்ததே இதைப்பற்றி இல்ல... காதல் கோயில் பத்திதான் எழுத வந்தேன்...

சுடுதண்ணீர் ஒரு வழியா பாத்டப் பில் கொட்ட ஆரம்பித்திருந்தது...

வெற்றிகரமா தேங்க ஆரம்பிச்சது குளிரும் அந்த குளியலறையில் தன்னுடைய தாக்குதலை என்னைச் சுற்றி நடனமாடி வெறுப்பேத்திக் கொண்டு இருந்தது...

தண்ணீஈஈஈஈ.... ர்ர்ர்

மெதுவாக நிரம்பத் தொடங்கி... ஈ ஈஈ இருந்தது...

டவலைக்காணோம் என்பது தெரிந்தது... பாத்டப்பில் இருந்து வெளி வந்ததும் துவட்டாவிட்டால்... குளிர் நம்மைத்துவட்டி விடும்...

அதைப் போய் எடுத்து வருவது ஒரு இமாலய சாதனை...

அப்பவும் குளியல் தொட்டி நிரம்பவில்லை. அதன்பிறகு தினந்தோறும் கதாநாயகனாகும் செயல்திட்ட புத்தகத்தில் இராபின் சர்மா சொன்ன முதல் 20 நிமிடம்... உடற்பயிற்சி.

அதையும் அந்த இரண்டு ஏக்கர் குளியலறையில் வெடவெடத்துக் கொண்டே செய்து முடித்தால்...

ஒரு வழியாக பாத்டப் நிரம்பி இருந்தது ஆனால்...

தண்ணீர் சூடாக இல்லை.

அட அடஅட

ஏமாற்றங்கள்... அவற்றை ஏற்றுக்கொள்கிற வேகத்தால் ஏமாற்றப்படுகின்றன!

ஆஹா...

எவ்வளவு பெரிய தத்துவம்.

உலக வாழ்க்கைக்கு... ஆர்க்கிமிடிஸ்க்கு யுரேகா தந்த குளியல் தொட்டி சரவணனுக்கு ஏமாற்றத்தை எதிர்கொள்ளும் தத்துவத்தைக் கற்றுக் கொடுத்தது...

ஹீட்டரில் பத்துப் பன்னிரண்டு லிட்டர் தான் சூடாகும் போல...

சுடுதண்ணீர்க் குழாயும் பச்சத்தண்ணிக் குழாயும் கூட்டணி அமைத்துக் கொள்ள... பல்லு தந்தியடிக்க... வீம்புக்கு என்று அவ்வளவு தண்ணீரும் வீணாகாமல் முங்கி எழுந்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன். யமுனா நதி தண்ணீர் நிறையத்தான் கொண்டு வருகிறது...

தண்ணீர் வீணாகும் கவலை வேண்டாம் என்ற போதிலும் அடுத்துத்தத்துவங்களைத் தேட குறைந்த செலவின ஐட்டங்களை மட்டுமே பயன்படுத்த முடிவு செய்ததுதான் ஜென்மத்திற்கும் இனிமேல் பாத்டப்பில் குளிக்க கூடாது...

அது எவ்வளவு நாள் நிற்கும் என்று சொல்ல முடியாது...

டேனியல் காஹ்னிமேன் சொன்னதில்லையா?

அடிக்கடி முடிவுகளை மாற்றுபவர்கள், சரியான முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்...

அப்படியா?

ஆமாம்...

"ஏன் என்னைத் திருமணம் செய்துகொள்ள மாட்டேன், என்று சொல்கிறீர்கள்?"

கடவுளே!

கடவுளே! என்ன?

அந்தக் கடவுள் தான் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டார்கள்.

அப்படியா?

அப்படித்தான்.

அதுவும் இன்னொரு கடவுளிடம்!

ஏன் இப்படி சட்டென்று சப்ஜெக்டை மாற்றி எழுதுகிறேன் என்றால்...

'மதுரா' என்கிற சொல்லே இனிப்பானது.

டெல்லியில் முதல் முதலில் விஜய்வரவேற்கப் போட்ட ஷாலில்... ராதேராதே! என்றுதான் எழுதியிருந்தது.

இங்கே...

செல்லிடத் தொலைபேசி ஒலித்தால்...

'ஹலோ' என்பதற்குப் பதில்...

இராதே இராதே என்றுதான் பேசத் தொடங்குகிறார்கள். பிருந்தாவனத்திருக்குச் சென்றிருந்தேன்...

யாரைப் பார்த்தாலும் நந்தகுமாரன் மாதிரியே தெரிகின்றது...

மஞ்சளில்... சந்தனத்தில்...

இராதே இராதே என்று நெற்றியில் கன்னத்தில் அச்சடித்துக் கொண்ட பலரை சாதாரணமாகப் பார்க்க முடிந்தது...

இங்கேதான் கண்ணன் பிறந்தான்...

இங்கேதான் ராதையைப் பார்த்தான்...

இங்கேதான் மண் தின்றான்...

இங்கேதான் மலையைத் தூக்கினான்..

அட அட

இங்கே வாழ்பவர்கள் அவரோடே வாழ்கிறார்கள்... ஆனால்... பெரும்பாலும் இராதையைத் தான் வணங்குகிறார்கள்...

கிருஷ்ணரைக் காட்டிலும்... இராதை பல மடங்கு பிரபலமாகவும் நேசிக்கப்படுபவராகவும் இருந்தது எனக்கும் அசோக்சாருக்கும் பெருமிதமாக இருந்தது.

'தாஜ் மஹால்' அருகிலே இப்படிக் காதலைக் கொண்டாடும் சூழ்நிலை இருப்பது மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது புதுமையாகவும் இருக்கிறது...

மதுரா... வந்தது பிருந்தாவன் பார்த்தது எல்லாம் மகிழ்ச்சி... எதையாவது கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே என்று நினைத்த பொழுது... என்ன என்று யோசனை போனது. ஹிந்தி ஓரளவு கற்றுக் கொண்டோம்...

குதிரையேற்ற பயிற்சி செய்யலாமா...?

காலுக்கு வலிமை கொடுக்கிற மாதிரி எதாவது யோகா பழக்கப்படுத்தலாம்... இன்னும் திரைப்படங்கள் பார்க்கலாம்...

ஷ்யாம் சிங்காராய் என்றொரு தெலுங்குப் படம் பார்த்தாயிற்று.

ஆங்கில சிறுகதைகளைப் படிக்கத் தீவிர முயற்சி செய்தேன். ஜீம்பாலகிரி உடைய "நோய்களை மொழிமாற்றி விளக்கிச் சொல்பவர்" என்கிற கதையை படித்தேன். ஒரு நல்ல கதை என்று தோன்றியது. அ.முத்துலிங்கம் ஐயாவுடைய இணைய தளக் கதை கட்டுரைகளை எனக்கு நண்பர்கள் அனுப்பிய வண்ணமாக இருந்தனர்....

என்னைப் பார்த்து ஏன்டா அப்படி ஒரு கேள்வி கேட்டாய் என்று கேட்கத் தோன்றியது?

கேட்டேன்...

நான் கேட்டது நண்பன் பிரசாந்த்நாகர் ஐ நோக்கி...

அவர் கேட்டது

"சார் உங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆயிடுச்சா?"

அவ்ளோ சின்ன வயசாவா தெரிகிறேன்?

அவன் கம்பெனியில் 2019 ல் சேர்ந்தவன்.

நான் ஒரு ஸ்டைலுக்காக தாடிவிடலாம்னு விட்டு இருந்தேன்...

இந்தக் கேள்வி வயசுக்காக இருக்க வாய்ப்பில்லை...

"இல்லைங்க சார்... இந்தக் காலத்தில... கல்யாணம் பண்ணிக்காம நிறையப் பேர் இருக்காங்க..."

"நீங்க பார்க்க ஒரு மாதிரியா தெரியுறீங்க..."

இரண்டாவது வரிக்கு பதிலாக...

"எதுக்கும் இருக்கட்டுமே, என்று ஒரு ஐடியாக்காக அப்படிப் பொதுவாகக் கேட்டேன் சார்"

என்று பிரஷாந்த் சமாளித்தான்...

"இந்தப் பணிக்கு வரும் முன்பு ஹைதராபாத்தில் ஒரு உணவகம் நடத்திக்கொண்டு இருந்தேன்" என்று கூறினார்.

இது வரைக்கும்... உணவகம் நடத்திவிட்டு கம்பெனிக்குள் வந்த எந்த வீரனையும் பார்த்தது இல்லை....

வாழ்க்கையில் ரிஸ்க் எடுப்பது என்பது அதற்கான தொரு துணிச்சலை எதிர்நோக்கி இருக்கிறது.

அந்தப் பண்பு ஜீன்களிலேயே இருக்கக் கூடும்.

அப்பொழுது அது வாழ்க்கையில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

எப்பொழுது

அப்பொழுது...

என்று நான் மஞ்சள் காட்டுக்குள்ளே விட்டுவிட்டு அங்கேயிருந்து மதுரா குளிருக்கு வந்துவிட்டேன்.

முனைவர் இரா. ஆனந்தகுமார் இ.ஆ.ப
தொடர்பு கொள்ள / கருத்து தெரிவிக்க
email. tmbkianand@gmail.com

டாக்டர் அனுராதா கிருஷ்ணன்
காரைக்கால்
அலைபேசி : 98422 56581

பெண்களுக்கான வாழ்வியல் நுட்பங்கள்

35. யோகமும் போகமும்

அன்பின் அடைக்கலமாக விளங்கும் என் இனிய தோழர் தோழியர்களே! போகம் என்பதும் யோகம் என்பதும் எதிர் எதிரான நிலைகள் அல்ல. நம்மில் நிறைய பேர் போகத்தை அனுபவித்துக் கசந்த பின்னர் யோகத்தைப் பற்றி சிந்திக்கலாம் என்றிருக்கிறார்கள். இளம் வயதில் யோகா கற்றுக்கொள்ளச் சொன்னால், இந்த இள வயதில் யோகா கற்று சாமியாராகச் சொல்வது நியாயமா? என்று கேட்கிறார்கள். அதே போல் இல்லறத்தில் திளைத்திருப்பவர்களிடம் சொன்னால், முதலில் மனைவியானவர்தான் தடுத்து நிறுத்துவதில் முன் வந்து நிற்கிறார். அதற்குக் காரணம், எங்கே தன் கணவன் தன்னை அம்போ என்று விட்டு விட்டுப் ஓடிப் போய்விடுவானோ? என்ற பயம்தான். சரி, எல்லாம் முடித்த வயதானவர்களுக்கு யோகாவை வலியுறுத்தினால், அவர்கள் சொல்வது என்னவென்றால், இப்பொழுது யோகா செய்து என்னத்தசாதிக்கப் போகிறேன்என்று கேட்கிறார்கள். அப்போ யோகா என்பது எப்போது யாருக்குத்தான் தேவை?. உண்மையில் சாமானிய மனிதனுக்கு யோகா தேவையில்லையா?. சாமியார்களுக்குத்தான் அது தேவையா?. இனிய இல்லற நண்பர்களே! யோகா அவசியமா? இல்லையா? என்பதை தெரிந்து கொள்ளும் முன் போகத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

அன்பு நண்பர்களே! உண்மையில் தாம்பத்தியம் உறவு என்பது ஆண் பெண் உடல் சங்கம நிகழ்வல்ல. இரு உயிர் சங்கம நிகழ்வாகும். ஒவ்வொரு களவியல் நிகழ்விலும் ஒவ்வொரு தன்மையில் இரு உயிர்களின் கலப்பு நிகழ்கிறது. இந்த கலப்பின் தன்மைக்கு ஏற்ப ஆண் மற்றும் பெண்ணின் உயிர்த் தன்மையில் மிகச் சிறிய இயல்பூக்க *(Micro-Evolutionary)* தூண்டலை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த இயல்பூக்க தூண்டலானது ஜனன மையமான கருமையத்தில் *(Genetic Center)* விந்து மற்றும் சினை உருவாக்கத்தில் மிகச் சிறிய அளவில் மரபுக் கூறு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தச் மிகச் சிறிய மரபுக்கூறு மாற்றமானது இரட்டை குரோமோஸோம் தொகுப்பில் இருந்து ஒற்றை குரோமோஸோம் தொகுப்பாக மாறுவதற்கு முன் நிகழ்த்தப்படுகிறது. இரட்டை குரோமோஸோம் தொகுப்பாக இருக்கும் போது தன் ஒத்த குரோமோஸோமோடு ஒரு சில பாகங்களில் கலப்பு *(Crossing Over)* செய்து கொள்கின்றன. இந்தச் சிறிதளவு மரபுக்கூறு மாற்றமானது ஆணின் மற்றும் பெண்ணின் சினை முட்டையில் பல விதமாய் தக்கவைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த சிறிதளவு மாற்றப்பட்ட விந்து மற்றும் சினை முட்டை கருவுறுதல் மூலம் இணையும் போது புதிய மாறுபட்ட மரபுக்கூறைக் கொண்ட சந்ததியை உருவாக்க வழி அமைக்கிறது.

அன்பு இல்லற நண்பர்களே! மேலே குறிப்பிட்ட கரு மைய மாற்றமானது நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ பதிவது என்பது இல்லற ஜோடியின் வாழ்வியல் தரத்தைச் சார்ந்ததாக இருக்கும். தன் வாழ்வியல் தன்மைகள் யாவும் கரு மையத்தில் ஜீவகாந்தமாக *(Bio-magnetism)* பதிகின்றன. இந்தப் பதிவின் தன்மைக்கு ஏற்பவே, விந்து நாத தயாரிப்பில் இரட்டை குரோமோஸோம்கள் கலப்பில் கலந்து கொள்ளும் போது அதற்கு தக்க மரபுக்கூறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றன. ஆக, நாம் செய்த செயலின் விளைவு இவ்விதமாகத்தான் நம் பிள்ளைகளுக்குச் சென்றடைகின்றன. நம் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல விதனமான பதிவுகள் சென்றடைய வேண்டுமாயின், நம் மரபுக்கூறில் நல்லப் பதிவுகள் ஏற்படுத்தவேண்டும். நல்லப் பதிவுகள் நாம் வாழும் தன்மைக்கு ஏற்ப உண்டாகின்றன. இங்குதான் யோகா பயன்பாட்டிற்கு வருகிறது.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் யோகம் என்பதை துறவு என்ற வார்த்தையின் விளக்கத்தின் மூலம் தெளிவுபடுத்துகிறார். துறவு என்பது உண்மையில் எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டு எங்கேயாவது ஓடிப்போவதல்ல. துறவு என்பது உண்மையில், தூரம் + உறவு என்பதன் குற்றியலுகரக் குறுக்காகும். அதாவது எந்த ஒன்றோடும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளப்படும் தொடர்பில் (உறவில்) கடைபிடிக்க வேண்டிய தூர அளவு முறையே துறவாகச் சொல்கிறார். அதாவது அவரின் வார்த்தைகளாகவே சொல்ல வேண்டுமாயின் "உறவினிலே கண்ட உண்மை நிலைத் தெளிவே துறவு ஆகும். ஆக எல்லாத் தொடர்பு நிலைகளுக்கும் அளவு முறை இருக்கிறது என்பதை வலியுறுத்துகிறார் மகரிஷி அவர்கள். உதாரணமாக, நமக்கு ஜிலேபி அதிகமாகப் பிடிக்கும் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இந்த தன்மைக்கு ஏற்ப நாம் ஒரு விஷேசத்தில் நம் இஷ்டத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் பஃபே முறை உணவு பரிமாறப்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

இப்பொழுது நாம் நமக்குப் பிடிக்கும் என்பதற்காக ஜிலேபியாக எடுத்து ஜமாய்க்கிறோம் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதிக பட்சமாக நம்மால் எத்தனை ஜிலேபிகளை எடுத்துக் கொள்ள முடியும். முதல் ஜிலேபி உள்ளே போனபோது, நமக்கு மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கும். பிற்பாடு ஜிலேபிகளை அடுத்தடுத்து உள்ளே தள்ளும் போது இனிப்பது கசக்கச் செய்யும் அல்லவா?. இங்குதான் அளவு முறை நிர்ணையிக்கப்படுகிறது. கசப்பதற்கு முன் நிறுத்திக் கொள்வதுதான் துறவு. இந்தப் பொருளோடு ஏற்படுத்திக் கொண்ட தொடர்பின் அளவு நிலை தான் துறவாகும். ஆக, இதே அளவுகோலைத்தான் நாம் எந்த ஒன்றோடும் விழிப்புணர்வாக மேற்கொள்ள வேண்டிய துறவுத் தெளிவாகும். ஆக, துறவு பற்றித் தெரிந்து கொண்டோம்.

இந்தத் துறவு (அளவு) முறையை இல்லறத்திலும் கடைபிடித்தலைத்தான் நாம் இங்கு வலியுறுத்துகிறோம். யோகத்தன்மையால், எல்லாவற்றிலும் அளவு முறையைக் கையாள முனைகிறோம். அதன் பயனாய், வாழ்க்கையை அதனதன் போக்கில், அதனதன் அளவு முறையில் அனுபவித்து வாழ முடியும். இதற்கு ஞானத் தெளிவு அவசியம் வேண்டும். அளவு முறையினை கையாளும் ஒருவர் எந்த ஒன்றிலும் நல்லத் தன்மைகளையே விளைவாகப் பெற முடியும். இந்த நல்லத் தன்மைகளே நம் கரு மையத்தில் நல் விளைவு ஜீவகாந்தப் பதிவுகளாக இருப்பு கொள்ளும். ஆக, நல் விளைவுகளை எதிர்பார்க்கும் யாரும் யோகாவை கருவியாகக் கையாளலாம். இதற்கு வயோதிகம் ஆகியிருக்க வேண்டும் என்ற அபத்தமெல்லாம் தேவையில்லை.

அன்பு இல்லற நண்பர்களே! நம் கருமையத்தில், நல்லப் பதிவுகள் ஏற்பட்டு அதற்கு தகுந்த நல்ல யோகமான வாழ்க்கையும், தவக் குழந்தைகளும் வேண்டுபவர்கள், இல்லறத்திற்குள் நுழையும் முன் யோகாவைக் கைகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்வில் கையாள வேண்டிய அளவு முறையின் முக்கியத்துவம் புரிந்து ஆனந்தமாக வாழ முடியும். ஆக, யோகம் என்பது எல்லாவற்றையும் அளவு முறைப் புரியாது கையாண்டு துன்பம் அனுபவித்து விட்டு, பின்னர் சாகும் போது, மேற்கொள்வதல்ல. யோகம் என்பது வாழும்போதே மேற்கொள்ள வேண்டிய அற்புத வாய்ப்பு. அதனால்தான் அதனைக் கொடுத்து வைத்த நிலை என்று பொருள்படும் விதமாக யோகம் என்று பெயரிட்டுள்ளனர்.

அன்பு நண்பர்களே! போகம் (இல்லறம்) மற்றும் யோகம் (துறவறம்) ஆகிய இரண்டையும் இரு கண்களாகப் பாவித்து, இல்லற வாழ்வினில் இருவரும் கையாள வேண்டும். அப்போதுதான் போகத்தின் பயனான கரு மைய மேம்பாடும், யோகத்தின் பயனான் ஆன்ம மேம்பாடும் வாழும்போதே கிடைக்கப்பெற்று, ஆனந்தமான சொர்க வாழ்வு பூமியிலேயே கிடைக்கப் பெறுவோம். இதைத்தான், ஐய்யன் திருவள்ளுவர் "அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின், இல்வாழ்க்கை பன்பும் பயனும் அது" என்று உணர்த்தியுள்ளார்.

அன்பு என்பதனை இங்கு தாம்பத்தியத்திற்குத் தேவையான அன்பைக் குறிக்கிறது. அன்பில்லாமல் உண்மையான தாம்பத்திய உறவு இல்லை. அடுத்து, அறம் என்பது சான்றோர் கூறியுள்ள ஒழுக்க நெறியாகும். ஒழுக்கம் என்பது எல்லாவற்றிலும் ஒரு அளவு முறையைக் கையாள்வதாகும். இந்த அளவு முறை யோகத்தால்தான்சாத்தியம்ஆகையால், இங்கு அறம் என்பதை யோகமாகத்தான் குறிப்பிடுகிறார். ஆக, போகத்தையும் யோகத்தையும் சம அளவில் இல்லறத்தில் கையாள்வதால் பண்பும் (நல்லத் தன்மையும்) அதன் விளைவாய் ஏற்படும் பயனும் நமக்கு கிடைக்கும் என்பதைத்தான் திருவள்ளுவர் ஆழ்ந்த ஞானத்தால் உணர்த்தியுள்ளார். ஆக, இல்லறத்தில், போகம் என்பதும் யோகம் என்பதும் எதிரெதிரான நிலைகள் அல்ல. அவை, இணக்கமாக கையாள வேண்டிய இரு தன்மைகளாகும்.

போகம் என்பது இனிய இல்லறம் அமைய, கரு மைய மேம்பாட்டுக் கருவியாகும்!

யோகம் என்பது ஆண்ம மேன்மை அடைய, நாம் மேற்கொள்ளும் அளவு முறையாகும்!

செல்வாக்கை உயர்த்தும் செயல்கள் பத்து –23

Tool 8 உடல் மொழியை வாசித்தல்

செல்வாக்கை உயர்த்தும் பத்து செயல்களில் அடுத்த முக்கியமான எட்டாவது கருவி "உடல் மொழியை வாசித்தல்" – *Reading Body Language.*

சென்ற மாதம் சில சமிக்ஞைகளை பகிர்ந்தேன். இப்போது உங்கள் கவனத்துக்கு இன்னும் சில ஆச்சரியப்படுத்தும் சமிக்ஞைகள்.

பாதங்கள் சுட்டிக்காட்டும் திசை– *FootPointing*

இந்த நுட்பம் உங்களுக்கு நிச்சயம் பிடிக்கும்! உடல்மொழியைப் புரிந்துகொள்வதில், பாதங்களே மிக முக்கியமான துப்புக் கொடுப்பவையாகத் திகழ்கின்றன. ஒருவர் உங்களுடனான உரையாடலில் முழுமையாக ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறாரா, அல்லது மற்றொரு பகுதிக்குச் சென்று வேறொருவருடன் பேசவே அவர் உண்மையில் விரும்புகிறாரா என்பதைப் பாதங்களின் அசைவுகள் உடனடியாக உங்களுக்கு உணர்த்திவிடும்.

பொதுவாக, மக்கள் ஒரு உரையாடலில் ஈடுபடும்போது, ஒருவருக்கொருவர் நேர் எதிரே நின்று பேசுவதில்லை. வழக்கமாக, அவர்கள் சற்று சாய்ந்த நிலையில் நின்றிருப்பார்கள்; அப்போது அவர்களின் பாதங்கள் நேராக முன்னால் நோக்கியோ, அல்லது அவர்கள் யாருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்களோ அந்த நபரை நோக்கியோ அமைந்திருக்கும். அந்த உரையாடலை அவர்கள் முழுமையாக ரசித்துக் கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே இத்தகைய நிலை காணப்படும்.

ஒருவர் உங்களுடன் தொடர்ந்து பேச விரும்பவில்லை என்றால், அவரது பாதம் வேறொரு திசையை நோக்கித் திரும்பியிருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இரண்டு பாதங்களும் அவ்வாறு திரும்பியிருக்காது; மாறாக, உங்களை விட்டு மிகவும் விலகி இருக்கும் பாதம் மட்டுமே அவ்வாறு திரும்பியிருக்கும். அந்தப் பாதம், கதவை நோக்கியோ அல்லது தான் உண்மையில் யாருடன் பேச விரும்புகிறாரோ அந்த நபரை நோக்கியோ திரும்பியிருக்கக்கூடும்.

அந்த சூழலில் உங்கள் பக்கம் கவனத்தை திருப்ப நீங்கள் அவர்களிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்பதே சிறந்த வழி. உங்கள் கேள்விக்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக, வெளியே நிற்கும் கால் உங்கள் பக்கம் திரும்பினால், நீங்கள் அவர்களை மீண்டும் உங்கள் பக்கம் ஈர்த்துவிட்டீர்கள். இருப்பினும், நீங்கள் அவர்களிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்ட பிறகும், வெளியே நிற்கும் கால் கதவை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தால், அவர்களைப் போக விடுங்கள். உண்மையில் உரையாடலில் இருக்க விரும்பாத ஒருவருடன் உரையாடலை வலுக்கட்டாயமாகத் திணிக்க முயற்சிப்பதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. இந்தத் தருணத்தில் அவர்களைப் பாதிப்பது என்பது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது. அவர்கள் அநேகமாக மரியாதையாகத் தலையசைத்துவிட்டு உங்களைப் பார்ப்பார்கள்.

சொல்லப்போனால், மக்கள் அமர்ந்திருக்கும்போதும் இதே நிலைதான் நிலவுகிறது. ஒரு குழுவாக அமர்ந்திருக்கும்போது, அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வளவு ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறார்கள் என்பதை உங்களால் கண்டறிய முடியும். உதாரணமாக, அடுத்த முறை நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் ஒரு விருந்தில், ஆறு பேர் கொண்ட ஒரு குழுவினர் சோஃபாக்களிலும் நாற்காலிகளிலும் அமர்ந்திருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அவர்கள் அமர்ந்து கொண்டு தேநீரை அருந்தியவாறே, இயல்பான உரையாடல்களில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, அவர்களின் பாதங்கள் எந்த திசையை நோக்கி இருக்கின்றன என்பதை உற்று நோக்குங்கள். பல சமயங்களில், அந்த உரையாடலிலிருந்து வெளியேறத் துடிக்கும் ஒருவர் அக்குழுவில் இருப்பார்! அவருடைய பாதம் கதவை நோக்கிய திசையில் அமைந்திருக்கும்.

ஒரு விருந்தில், மக்கள் குழு ஒன்று வட்டமாக நின்று உரையாடலில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதும் இதே நிலைதான் காணப்படுகிறது. அக்குழுவில் உள்ளவர்களில் பெரும்பாலோர், தங்கள் பாதங்கள் நேராக முன்னால் நோக்கியவாறு அந்த உரையாடலில் முழுமையாக

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்

மித்திரன் ஸ்ரீ ராம்

+91 94440 - 69302

ஈடுபட்டிருப்பார்கள். இருப்பினும், அவர்களில் ஒருவரோ, தனது வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள பாதத்தை வட்டத்திற்கு வெளியை நோக்கித் திருப்பியவாறு இருப்பார். அந்தப் பாதத்தின் அமைப்பைக் கொண்டே, அந்த நபர் இனி அந்த உரையாடலில் ஈடுபாடு கொண்டிருக்கவில்லை என்பதையும், வாய்ப்பு கிடைக்கும் முதல் தருணத்திலேயே அக்குழுவிலிருந்து விலகிச் செல்லத் தயாராக இருக்கிறார் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்துகொள்ளலாம்.

பாதங்கள் சுட்டிக்காட்டுவதைக் கவனிப்பது உங்களுக்கு மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஒரு அனுபவமாக இருக்கும். பாதங்கள் பொய் சொல்லாது. நீங்கள் பேசும் நபர் உரையாடலில் ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறாரா இல்லையா என்பதை அவை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், வெளிப்புறப் பாதம் உங்களை விட்டு விலகி இருந்தால், அவர்களை மீண்டும் உரையாடலில் ஈடுபடுத்த ஒரு கேள்வியைக் கேளுங்கள். நல்லவேளையாக, அந்தப் பாதம் திசைமாறி, அவர்கள் மீண்டும் உரையாடலில் ஈடுபடுவார்கள்.

கைகளைக் கட்டிக்கொள்ளுதல்– *Arms Crossed*

பயிலரங்கங்களில் பங்கேற்பாளர்கள் என்னிடம் அடிக்கடி இவ்வாறு கூறுவார்கள்: "மித்திரன், கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு நிற்பது ஒரு தற்காப்பு மனப்பான்மையைக் குறிக்கிறது என்று நான் எப்போதும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால், கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு நிற்பது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. அதுவே எனக்கு மிகவும் சௌகரியமான நிலை; அப்போது நான் எவ்விதத் தற்காப்பு உணர்வையும் கொண்டிருப்பதில்லை."

ஒரு பதற்றமான உரையாடலின் நடுவே, கைகளை இறுக்கமாகக் கட்டிக்கொண்டு நிற்பவர் தற்காப்பு மனநிலையில் இருக்கிறார் என்பது

உண்மையே; இருப்பினும், பலரும் வெறும் சௌகரியத்திற்காகவே கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு நிற்கிறார்கள் என்பதும் மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். பெரும்பாலும், மக்கள் கூட்டம் நிறைந்த ஒரு பெரிய அறைக்குள் நுழையும்போது, அவர்கள் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு நிற்பதை நீங்கள் காணலாம். அவர்கள் அங்கே தற்காப்பு மனநிலையில் இல்லை; மாறாக, ஒருவேளை அவர்கள் தங்களைச் சற்றுப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் உணர்வுடன் இருக்கலாம். அப்படி அவர்கள் ஏன் இருக்கக்கூடாது? தங்களுக்கு அறிமுகமில்லாத நபர்கள் நிறைந்த ஒரு பெரிய அறைக்குள் அவர்கள் இருக்கிறார்கள்; எனவே, தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புவது மிகவும் இயல்பான ஒன்றே. அது எவருக்கும் கூடுதல் சௌகரியத்தை உணரச் செய்யும்.

Arms Crossed- 'கைகளை மடக்கிக்கொள்ளுதல்' குறித்து பேசும்போது, நான் மிகமுக்கியமாக எதைக் கவனிக்கிறேன் என்றால்: ஒரு நபர் உரையாடலில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருக்கும் போதே, மற்றொரு நபர் திடீரெனத் தனது கைகளை மடக்கிக்கொள்ளும் நிலைக்கு மாறுவதையே ஆகும். உதாரணமாக, பொருளாதாரம் குறித்த எனது கருத்துக்களை நான் உங்களிடம் விவரித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நான் கூறும் ஏதோ ஒரு விஷயம் உங்களைத் தூண்டி, நீங்கள் உங்கள் கைகளை மடக்கிக்கொள்ளச் செய்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் முன்பு இருந்த ஒரு தளர்வான நிலையிலிருந்து மாறி, கைகளை மடக்கிக்கொண்ட ஒரு நிலைக்கு வந்துவிட்டீர்கள். அதாவது, நான் கூறிய ஏதோ ஒரு கருத்து, உலகத்தைப் பற்றிய உங்கள் கண்ணோட்டத்துடன் ஒத்திசைந்து போகவில்லை என்பதே இதன் பொருளாகும்.

அந்த நபரின் மீது நான் தொடர்ந்து செல்வாக்கு செலுத்த விரும்பினால், அவர்களின் உடல்மொழி மாறியிருப்பதை கவனிப்பதும், 'பொருளாதாரம் குறித்த உங்கள் எண்ணங்களை அறிந்துகொள்ள நான் விரும்புகிறேன். தற்போது நிகழ்ந்துகொண்டிருப்பவை பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?' என்று ஒரு கேள்வியைக் கேட்பதும் எனது கடமையாகும்.

அனேகமாக - நான் அவர்களிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கும்போது, அவர்களின் உடல்மொழி மீண்டும் இயல்பாகத் திறந்துகொள்வதையும், அவர்கள் தங்கள் கைகளைக் கட்டியிருப்பதை விடுவிப்பதையும் காண்பேன். அந்தத் தருணத்தில், உரையாடலில் அவர்களை நான் மீண்டும் முழுமையாக ஈடுபடுத்திவிட்டேன் என்பதை உணர்ந்து கொள்வேன். மிகச் சிறப்பாக அமைந்தால், அவர்கள் மனம் திறந்து தங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள்; அதன் விளைவாக, அந்த உரையாடல் செழித்து வளரும்.

ஒருவர் தன் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டிருப்பது ஒன்றும் தவறான விஷயம் அல்ல. சொல்லப்போனால், ஒருவரை அணுகி என்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, அவர் தன் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தால், நானும் அவருடைய உடல்மொழியைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் என் கைகளைக் கட்டிக்கொள்வேன். அதேபோன்ற தீவிரத்துடன், அதேபோன்ற ஒரு நிலைப்பாட்டை மேற்கொண்டு, அவருடைய உடல்மொழிக்கு இணங்கவே நான் உரையாடலைத் தொடங்குவேன்.

உரையாடல் தொடரும்போது, நான் *FORD* கேள்விகள் கேட்டு அவர்களை மனம் திறந்து பேசத் தொடங்கும் வேளையில், என் கைகளை விலக்கி, என் உடல்மொழியின் மூலம் அவர்களுடன் மேலும் ஈடுபாட்டுடன் இருப்பேன். இது எப்போதும் ஒரு சுவாரஸ்யமான தருணமாகும், ஏனெனில் அவர்களும் என்னைப் பின்பற்றித் தங்கள் கைகளை விலக்குகிறார்களா என்று நான் கவனிப்பேன். அவர்கள் என்னைப் பின்பற்றித் தங்கள் கைகளை விலக்கினால், எங்களுக்கிடையே ஒரு வலுவான நல்லுறவு இருக்கிறது என்று அர்த்தம். மேலும், அவர்கள் காலைச் சுட்டும் விதமும் சரியாக இருக்கிறதா என்று விரைவாகச் சரிபார்க்கவும் இது ஒரு நல்ல நேரமாகும்.

இந்த நிலையில், நீங்கள் உடல் மொழியை வழிநடத்துகிறீர்கள். நீங்கள் பின்னால் சாய்ந்து, அவர்களும் பின்னால் சாய்கிறார்களா? என்று பார்ப்பதன் மூலம் இதைச் சரிபார்க்கலாம். நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு, அவர்களும் மீண்டும் தங்கள் கைகளைக் கட்டிக்கொள்கிறார்களா என்று பார்க்கலாம். *NLP*-யில், இது *'Pacing and Leading* என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் பொருள், நீங்கள் மற்ற நபரின் உடல் மொழிக்கு ஏற்ப நடந்துகொண்டு, உங்களிடையே ஒரு பொருத்தமான இணக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று நீங்கள் நம்பும் வரை அதைத் தக்கவைத்து, பின்னர் மற்ற நபரை மற்றொரு நிலைக்கு வழிநடத்தி, அவர்களும் அதைப் பின்பற்றுகிறார்களா என்று கவனிப்பதன் மூலம் அதைச் சரிபார்த்துக் கொள்வதாகும்.

நீங்கள் ஒரு அறைக்குள் நுழையும்போது, அங்கிருப்பவர்கள் தங்கள் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தால், அதனால்

மிரண்டுவிடாதீர்கள். அநேகமாக, அவர்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் உணர்வுடன் மட்டுமே அவ்வாறு இருக்கக்கூடும். மக்கள் உங்களுடன் இயல்பாகப் பேசும் அளவுக்கு வசதியாக உணரும்படியும், தங்கள் கைகளைக் கட்டியிருப்பதை விலக்கி, உங்களின் உரையாடலில் தாங்கள் முழுமையாக ஈடுபட்டிருப்பதை வெளிப்படுத்தும் விதமாகத் தங்கள் பாதங்களை உங்கள் திசையை நோக்கித் திருப்பிக்கொள்ளும் இடத்திற்கு அவர்களை அழைத்துச் செல்வது, மிகவும் மகிழ்ச்சியளிக்கும் ஓர் உணர்வாகும்.

கால்களைக் குறுக்கி அமர்தல் – *LegsCrossed*

மக்கள் அமர்ந்திருக்கும்போது, அவர்கள் தங்கள் கால்களை எவ்விதம் குறுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை வைத்து, அவர்கள் உரையாடலில் முழுமையாக ஈடுபட்டிருக்கிறார்களா என்பதையும், அவர்களை உங்கள் கருத்துக்களால் ஈர்க்கவோ அல்லது செல்வாக்கு செலுத்தவோ ஏற்ற நிலையில் இருக்கிறார்களா என்பதையும் நீங்கள் மீண்டும் ஒருமுறை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

மக்கள் தங்கள் கால்களைக் குறுக்கி அமரும் பல்வேறு விதங்களும், அவை உங்களுக்கு உணர்த்தும் செய்திகளும் பின்வருமாறு:

கால்களை இயல்பாகக் குறுக்கி அமர்தல்.

இது ஒரு நேர்மறையான நிலையாகும். பொதுவாக, இவ்வகையில் அமரும் நபர் ஒப்பீட்டளவில் நிமிர்ந்து அமர்ந்திருப்பார்; கால்களைக் குறுக்கி அமர்வது அவருக்கு வசதியாக இருக்கும். இந்நிலையில் இருக்கும்போது, அவரால் முழு கவனத்துடன் இருக்கவும், மற்றவர்கள் கூறுபவற்றைத்திறந்தமனதுடன்ஏற்றுக்கொள்ளவும் இயலும். ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆகிய இருபாலருக்கும், இது செவிமடுப்பதற்கு ஏற்ற ஒரு சிறந்த அமரும் நிலையாகும்.

***Figure Four* நிலை.**

இதுவும் ஒரு நல்ல நிலையே. இதில், மேலே உள்ள கால் 90 டிகிரி கோணத்தில் வளைக்கப்பட்டு, கீழே உள்ள காலுக்குக் குறுக்கே கிடைமட்டமாகச் சமநிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். மீண்டும் சொல்வதானால், இந்த நிலையில் இருப்பவர்கள், பேசப்படுபவற்றின் மீது கவனத்துடனும், அவற்றை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராகவும் இருப்பார்கள். ஆண்களைப் பொறுத்தவரை, இது ஒரு நேர்மறையான மற்றும் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு செவிமடுக்கும் நிலையாகும். ஆனால் பெண்களுக்கு — இது ஒரு சங்கடமான நிலை. சொல்லப்போனால், இது அனைவருக்கும் சங்கடமான ஒரு நிலையே.

தொடை – *TheThigh*

இங்குதான் எல்லாம் தவறாகப் போகத் தொடங்குகிறது. நீங்கள் அவர்கள் உடன்படாத ஒன்றைச் சொல்லும்போது, ஆண்களும் பெண்களும் உங்களுக்குத் தொடையைக் காட்டுவார்கள். இது அவர்கள் கவனத்தைத் துண்டிப்பதற்கான ஒரு அறிகுறி.

இங்குதான், சாதாரணமாகக் கால்களைக் குறுக்காக வைக்கும் நிலை திடீரென மாறி, அவர்கள் தங்கள் இருக்கையில் நெளிவார்கள். அவர்கள் நாற்காலியில் இன்னும் ஆழமாகச் சரிவார்கள், மேலும் அவர்களின் தொடையின் பக்கவாட்டுப் பகுதி மேலே உயர்ந்து குறுக்காகச் செல்லும். ஒரு கணம் முன்பு, அவர்கள் கால்களைக் குறுக்காக வைத்திருந்தார்கள், அவர்களின் முழங்கால்தான் முன்புற மையப் புள்ளியாக இருந்தது. இப்போது, நீங்கள் சொன்னது ஒரு நெளிவை ஏற்படுத்தியுள்ளது, மேலும் நீங்கள் இப்போது அவர்களின் தொடையின் பக்கவாட்டுப் பகுதியை, உங்களைத் தடுக்கும் ஒரு கற்பனையான குறுக்குக் கம்பியாகப் பார்க்கிறீர்கள்.

இது ஒருவிதத் தடையீடு என்பதைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம். இத்தகைய சூழலில் உங்களால் எதையும் விற்பனை செய்ய இயலாது! "நான் நீங்கள் சொல்வதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்கவில்லை!' என்று அவர்கள் தங்கள் உடல்மொழி மூலம் உணர்த்தும் விதமே இதுவாகும். அவர்கள் உங்களை நேராகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலும், ஒருவேளை புன்னகைத்துத் தலையசைத்தாலும் கூட, நீங்கள் கூறும் எதுவும் அவர்களைச் சென்று அடைவதில்லை.

இந்த 'தொடைத் தடையை *Thigh block*ஐ கையாள்வதற்கு ஒரே ஒரு வழி மட்டுமே உள்ளது; அது அவர்களிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்பதுதான். அந்தத் தடையை உடைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்; அவ்வாறு செய்யும்போது, அவர்கள் மீண்டும் இயல்பான முறையில் கால்களைக் குறுக்கிக்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள் என்று நம்பலாம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: *Thigh block* நபர்களுக்கு விற்பனை செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள்!

இது மட்டுமல்ல, உடல்மொழியை வாசித்தலில் இன்னும் சில சுவாரசியமான விஷயங்கள் இருக்கிறது.

அவற்றை அடுத்த இதழிலும் தொடருவோம்.

நகை..!

(சிறுகதை)

வாழையூர் குணா...

அந்தக் திருமண மண்டபம் மின்சார வண்ண சீரியல் விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. மன்மதராசா பாடல் திரும்ப திரும்ப ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. அந்த மண்டபத்திற்கு முன் கால் டாக்ஸி ஒன்று வந்து நின்றது. அதிலிருந்து இராஜஸ்ரீ தோரணையாக இறங்கினாள். மண்டபத்தில் இருந்தவர்கள் எல்லோரும் அவளை வச்சக்கண் வாங்காமல் பார்த்தார்கள் என்பதைவிட அவள் போட்டிருந்த நகை மீதே பார்ப்பவர்கள் பார்வை நிலைகுத்தி இருந்தது. மாம்பழக் கலரில் பட்டுப் புடவை அவளின் மாநிறத்திற்கு மேலும் மெருகூட்டியது.

சேலையை தனது வலது கையால் சேலையை ஒழுங்குபடுத்தியபடி காரிலிருந்து இறங்கி நடக்கிறோம் என்று நினைப்பில் கம்பீரமா...! கர்வமா என இனம் பிரிக்க முடியாத வகையில் அவள் நடை மிடுக்காக இருந்தது. அவள் கழுத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் தங்க நகை அவளுக்கு கூடுதல் அழகைத் தந்தது. அடிக்கடி அவள் நகையைத் தொட்டுப் பார்த்து பேசுவாள்.

அந்த மேனரிசம் சிலரைக் கவர்ந்திழுத்தது. பலரை முகம் சுளிக்க வைத்தது. எது எப்படியோ... அந்த திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சி முடிவதற்குள் இரவு ஒன்பது மணியளவில் தனது தோழிகளிடமிருந்து விடைபெற்றாள். அங்கிருந்து, இராஜஸ்ரீ போக வேண்டிய இடம் நந்தம்பாக்கம், அவள் இருப்பது எக்மோர் திருமண மண்டபம், இரயில் வண்டியில் போய் பரங்கிமலையில் இறங்கி, அங்கிருந்து நந்தம்பாக்கம் போகணும். பரங்கி மலை இரயில் நிலையத்தில் வந்து இறங்கியவள், ஆட்டோவை கூப்பிட்டாள். ஆட்டோ அவளை நோக்கி ஆட்டோ உரசியபடி வந்து நின்றது.

"மேடம் எங்க போகணும்?"

"பக்கத்துலதான் வீகேசி நகர் போகணும், எவ்வளவு ஆகும்?"

"நூறு ரூபாய் கொடுங்க.."

என்றவனிடம்,

"வாக்கப் தூரம்தான் இருக்கும், அதுக்கு போய் இவ்வளவா?" என்று பேரம் பேசி, ஐம்பது ரூபாய் போகலாமென சம்மதித்து ஆட்டோவில் ஏறி கால்மேல், கால் போட்டு கம்பீரமாக உட்கார்ந்தாள்.

ஆட்டோ காற்றை கிழித்துக் கொண்டு புறப்பட்டது. பரங்கி மலையைக் கடந்து நந்தம்பாக்கம் போகிற குறுக்குப் பாதையில் தெருவிளக்கு இல்லாமல் இருட்டாக இருந்தது, மின்னல் வேகத்தில் ஆட்டோ லைட் வெளிச்சத்தில் வீச்சரிவாளோடு இரண்டு பேர் ஆட்டோவை வழி மறித்தனர். ஒருவன் ஆட்டோ டிரைவர் கழுத்தில் கத்தியை வைத்தான்.

"ஏய்...மரியாதையா நகைய கழட்டி கொடுத்திடு, இல்லன்னா... உனக்கு தலை இருக்காது" என்று மிரட்டினான்.

அவள், எவ்வளவோ தடுத்தும், கதறியும், கத்தியும் அந்த வழி பறி கொள்ளைக்காரன்களிடமிருந்து நகையைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை. ஆட்டோ டிரைவரை மடக்கி பிடித்துக் கொண்டவன். நகையைப் பறிக்கும் வரை அவன் பிடியை விடவில்லை. தங்க நகைகளை வழிபறி திருடர்கள் பிடுங்கிக் கொண்டு போய் விட்டார்கள்.

ஆட்டோவை போலீஸ் ஸ்டேஷன் முன் நிறுத்தினான். வழக்கம் போல் போலீஸ் கம்ப்ளைண்ட் எழுதி வாங்கிக்கொண்டு, காலையில் வந்து பார்க்கச் சொன்னார்கள். வீட்டிற்கு வந்தவள்.

வீட்டை பூட்டிக் கொண்டு அழுதாள். அவள் அழுகுரல் கேட்டு பக்கத்து வீட்டு சரண்யா என்னமோ ஏதோ... என்று வந்தவள் விசியத்தைக் கேள்விப்பட்டு மயக்கமானாள். பக்கத்து வீட்டு சரண்யாவின் நகையைதான் இராஜஸ்ரீ ஓசி வாங்கி போட்டுக்கொண்டு போனாள். பத்து பவுன் நகை கிடைக்காமல் போனால் சரண்யாவின் கணவனுக்கு எப்படி பதில் சொல்வதென புரியாமல், நொறுங்கிப் போனாள்.

பத்து பவுன் நகை கிடைக்காமல் போனால் ஓசி வாங்கிட்டு போன இராஜ ஸ்ரீ கணவனிடம் எப்படி சமாளிப்பது?' என்பதுத் தெரியாமல் இருவரும் விழி பிதுங்கி செய்வதறியாமல் கையறுநிலையில் நின்றார்கள்.

நன்றி.

கல்வி கற்றால் கண்ணியம் பெருகும்...! கனவு கண்டால் காலங்கள் மாறும்...!

S. பிரதிபா சிவாத்மிகா, *B.E., MBA.,*
நிர்வாக இயக்குநர்,
லெக்சோரா உலக மொழிகள் பயிற்சி நிறுவனம், கோவை

வானம் தொட்ட கனவுகளோடு விமானப் பொறியியல் பயணமெடுத்து,
வாழ்க்கை தந்த சவால்களையும் வீரமுடன் கடந்து வந்தார் பிரதிபா.
டெல்லி முதல் ஸ்காட்லாந்து வரை தேடல்களின் தடம் பதித்து,
அறிவின் ஒளியை அணைத்துக் கொண்டு அனுபவத்தின் அர்த்தம் உணர்ந்தார்.
மொழி கற்கும் பாதையிலே மனதில் தோன்றிய கேள்விகளால்,
மாணவர் தேவை புரிந்துகொள்ளும் மாற்றுப் பாதை உருவானது.
தமிழை பாலமாக்கி வைத்து தாய்மொழியின் துணையோடு,
பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், ஜப்பானியம் என பல மொழிகளின் கதவைத் திறந்தார்.
"தோல்வி முடிவல்ல" என்பதையே துணிவுடன் உலகுக்குச் சொல்லி,
இளைஞர்களின் இதயங்களில் இலட்சியத்தின் தீபம் ஏற்றினார்.

கே: உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் குடும்பப் பின்னணி, கல்விப் பயணம் பற்றியும் சொல்லுங்கள்...

என்னுடைய சொந்த ஊர் கோயம்புத்தூர். ஆனால், நான் வளர்ந்தது முழுவதும் மதுரையில் தான். அதனால்தான் கோயம்புத்தூரும் மதுரையும் இரண்டுமே என் வாழ்க்கையில் முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்திருக்கின்றன. என்னுடைய அப்பா திரு.செந்தில்வேல் வழக்கறிஞர். என்னுடைய அம்மா திருமதி. பானுமதி, தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தின் மதுரை வேளாண் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் *Home Science College & Research Institute* பேராசிரியராகவும், பின்னர் முதன்மையராக பணியாற்றியவர். தற்போது ஓய்வு பெற்றிருக்கிறார்.

என் தம்பி சிந்தூர சிரவன் தற்போது எப்சிலான் நிறுவனத்தில் மூத்த மேலாளர்ஆகப் பணியாற்றி வருகிறார். அவருக்கு திருமணமாகி மும்பையில் வசிக்கிறார். என்னுடைய கணவர் திரு. கௌசிக் மற்றும் என் ஐந்து வயது மகன் யுகன் யாத்விக், இந்தப் பயணத்தில் எனக்கு உறுதுணையாக இருந்தனர். பள்ளி நாட்களிலிருந்தே புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் அதிகமாக இருந்தது. புத்தகப் பாடங்களைத் தாண்டியும் உலகத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் அப்போதே உருவானது. என்னுடைய பள்ளிப் படிப்பை திருச்செங்கோட்டில் உள்ள வித்யா விகாஸ் பள்ளியில் முடித்தேன். பின்னர் ஸ்காட்லாந்தில் உள்ள *University of the Highlands and Islands*-ல் உயர் கல்வியைத் தொடர்ந்தேன்.

என்னைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், சிறு வயதிலிருந்தே எனக்கு விமானத் துறையின் மீது ஒரு ஈர்ப்பு இருந்தது. அந்த ஆர்வம்தான் என்னை டெல்லியில் விமானப் பொறியியல் படிக்க வைத்தது. ஆனால், நான் படிப்பை முடித்த காலம் ஒரு மிகப்பெரிய பொருளாதார நெருக்கடியைச் சந்தித்தது. 2009-ம் ஆண்டு ஏற்பட்ட நிதி நெருக்கடியின் தாக்கம் விமானத் துறையிலும் பெரிய அளவில் இருந்தது. பல விமான நிறுவனங்கள் செயல்பாட்டைக் குறைத்தன. இயல்பாகவே வேலைவாய்ப்புகளும் மிகவும் குறைந்துவிட்டன. சர்வதேச அளவில் என்னுடைய தகுதியை மேலும் விரிவுபடுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், நான் ஸ்காட்லாந்து சென்று, விமானத்துறையில் வணிக மேலாண்மை படித்தேன். உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், அந்தப் பாடம்தான் என்னுடைய சிந்தனையை முழுமையாக மாற்றியது. மற்ற பாடங்களைப் போல இல்லாமல்,

வணிக மேலாண்மை என்னை மிகவும் ஈர்த்தது. ஒரு நிறுவனம் எப்படி உருவாகிறது, எப்படி வளர்கிறது, ஒரு யோசனை எப்படி ஒரு தொழிலாக மாறுகிறது என்பதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளும்போது, எனக்குள் ஒரு புதிய ஆர்வம் உருவானது. வணிக மேலாண்மை முடித்த பிறகு, பெங்களூருவில் உள்ள ஒரு விமானத்துறை நிறுவனத்தில் பணியாற்றினேன். அதற்குப் பிறகு திருமணம் நடைபெற்றது. என்னுடைய கணவர் கனடாவில் விமானியாக பணியாற்றி வந்தார். அதனால், நாங்களும் கனடாவுக்குச் சென்று அங்கேயே குடியேறத் திட்டமிட்டிருந்தோம்.

ஆனால் வாழ்க்கை மீண்டும் ஒரு புதிய திருப்பத்தைக் கொடுத்தது. அந்த நேரத்தில்தான் உலகையே முடக்கிப்போட்ட கொரோனா பெருந்தொற்று ஏற்பட்டது. எங்களுடைய கனடா திட்டம் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்பட்டது. கனடாவில் நிரந்தரக் குடியுரிமை பெறுவதற்கு பிரெஞ்சு மொழிகூடுதல் தகுதியாக இருக்கும் என்று தெரிந்தது. அதனால், பிரெஞ்சு மொழியைக் கற்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். அதனால்தான் பிரெஞ்சு மொழியைக் கற்க ஒரு பயிற்சி நிறுவனத்தில் சேர்ந்தேன். ஆனால், அந்த அனுபவம் எனக்கு மிகவும் ஏமாற்றமாக இருந்தது. ஆன்லைன் வகுப்பு என்ற பெயரில் ஒரே நேரத்தில் பதினைந்து, இருபது மாணவர்கள் ஒன்றினைத்து ஆசிரியர் பாடம் நடத்துவார். நாங்கள் கேட்போம். அதுதான் வகுப்பு. ஆனால் ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்வது அவ்வளவு எளிதான விஷயமா?

ஒரு மொழி என்றால் பேச வேண்டும். தவறு செய்தால் யாராவது திருத்த வேண்டும். உச்சரிப்பை சரிசெய்ய வேண்டும். தயக்கம் போக வேண்டும். அந்த மொழியில் சிந்திக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவை எதற்குமே அங்கே இடமில்லை. "நான் உண்மையிலேயே இந்த மொழியைக் கற்றுக்கொண்டேனா?" என்ற கேள்வி எனக்கு இருந்தது. அப்போது நான் புரிந்துகொண்ட ஒரு விஷயம் என்னவென்றால், பல நிறுவனங்கள் மொழியைக் கற்றுக்கொடுக்கின்றன; ஆனால், மாணவரின் தேவையைப் புரிந்துகொண்டு கற்றுக் கொடுக்கிறதா என்பது தான் மிக முக்கியம். அந்த இடத்தில்தான் *Lexora* உருவாகத் தொடங்கியது. என்னுடைய அனுபவமே எனக்கு ஒரு ஆசிரியராகவும், ஒரு தொழில்முனைவோராகவும் மாறிக் கொடுத்தது. நான் சந்தித்த சிரமத்தை வேறு எந்த மாணவரும் சந்திக்கக் கூடாது என்பதுதான் இன்று வரை என்னை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

கே: உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் குடும்பத்தைத் தாண்டி, உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்த நண்பர்களைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்...

ஒரு மனிதரின் வெற்றியில் குடும்பம் எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவுக்கு நல்ல நண்பர்களும் முக்கியம். இன்று நான் இந்த இடத்தில் நிற்பதற்குப் பின்னால் என் குடும்பத்துடன் சேர்த்து என் நண்பர்களின் பங்கும் மிகப் பெரியது. டெல்லிக்குச் சென்ற முதல் நாளே கல்லூரி வாசலில் எனக்கு அறிமுகமானவர்தான் பெஹந்த்

கவுர். அந்த ஒரு சந்திப்பே வாழ்நாள் நட்பாக மாறும் என்று அப்போது எங்களுக்குத் தெரியாது. நாங்கள் இருவரும் விவசாயக் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள். வீட்டை விட்டு முதல் முறையாகத் தனியாக வெளியூரில் படிக்க வந்தவர்கள். புதிய நகரம், புதிய மொழி, புதிய வாழ்க்கை. ஆரம்பத்தில் எல்லாமே சவாலாக இருந்தது. அந்தச் சூழலில் ஒருவருக்கு ஒருவர் தைரியம் சொல்லி, ஊக்கப்படுத்தி, சேர்ந்து வளர்ந்தோம். இன்று நினைத்துப் பார்த்தாலும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. அந்தக் கல்லூரி வாசலில் தொடங்கிய நட்பு, எங்களை இருவரையும் வெளிநாடுகளுக்குக் கொண்டு சென்றது. நான் ஸ்காட்லாந்து சென்றேன்; அவரும் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் முன்னேறினார். இன்று கூட அந்த நட்பு மாறவில்லை. என்னுடைய நெருங்கிய நண்பர்கள் என்று சொன்னால், அங்கிதா, பெஹந்த் அனுஷியா ஆகிய மூவரையும் குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. வாழ்க்கையின் பல கட்டங்களில் அவர்கள் எனக்குத் தோளாக இருந்திருக்கிறார்கள். நாங்கள் மூவரும் சேர்ந்து இருந்த நாட்களை நினைத்தால் இன்னும் சிரிப்புதான் வருகிறது. நாங்களே எங்களைச் சிரித்துக்கொண்டு "முப்பெரும் தேவிகள்" என்று அழைத்துக்கொள்வோம். ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாக ஏதாவது பேசுவோம், சிரிப்போம், ஒருவரை ஒருவர் ஊக்கப்படுத்துவோம். இன்றும் எந்த வெற்றியைக் கொண்டாடினாலும், அந்தப் பயணத்தில் என்னுடன் நடந்தவர்களை நினைக்காமல் இருக்க முடியாது.

கே: இன்று மொழிப் பயிற்சி நிறுவனங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. அவற்றிலிருந்து லெக்ஸோராவை வேறுபடுத்துவது என்ன?

இந்தக் கேள்வியை நிறைய பேர் என்னிடம் கேட்பார்கள். உண்மையில், எங்களிடம் என்னென்ன மொழிகள் இருக்கின்றன என்பதைக் காட்டிலும், எப்படி கற்றுக்கொடுக்கிறோம் என்பதுதான் எங்களுடைய மிகப்பெரிய அடையாளம். நான் ஒரு மாணவியாக இருந்தபோது சந்தித்த பிரச்சினைகளே இன்று லெக்ஸோராவின் கற்றல் முறையை உருவாக்கியிருக்கின்றன. என்னுடைய நிறுவனத்தில் ஒரு மாணவர் கூட கூட்டத்தில் ஒருவராக இருக்கக் கூடாது. அதனால்தான் எங்களுடைய பெரும்பாலான வகுப்புகள் நேரடி தனிநபர் அமர்வுகள். அதாவது, ஒரு ஆசிரியர்... ஒரு மாணவர்.அந்த ஒரு மணி நேரம் முழுவதும் ஆசிரியரின் கவனமும், நேரமும், கற்றலும் அந்த ஒரே மாணவருக்காகத்தான் இருக்கும். மாணவர் தயக்கமில்லாமல் பேசலாம். தவறு செய்தால் உடனே திருத்திக்கொள்ளலாம். ஒரு வார்த்தையை பத்து முறை கேட்டாலும் ஆசிரியர் பொறுமையாகச் சொல்லித் தருவார்.

ஒருமுறை என்னுடைய அம்மாவுக்கு முழங்கால் அறுவைச் சிகிச்சை நடந்தது. அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அவர் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் (ICU) இருந்தார். இயல்பாகவே குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் அது மிகவும் பதற்றமான நேரம். நானும் மருத்துவமனையில்தான் இருந்தேன். அதே நேரத்தில், எங்களுடைய மாணவர்களுக்கு வகுப்பும் இருந்தது. அந்த நேரத்தில் நான் இரண்டு வழிகளில் யோசிக்கலாம். ஒன்று "இன்று வகுப்பைரத்து செய்துவிடலாம்" அல்லது "என்னை நம்பி காத்திருக்கும் மாணவர்களை ஏமாற்றக்கூடாது." நான் இரண்டாவது முடிவைத்தான் எடுத்தேன். ICU-வுக்கு வெளியே அங்கிருந்த படியே ஆன்லைன் வகுப்புகள் நடத்தினேன். இதன் மூலம் மாணவர்கள் மீது நான் வைத்திருக்கும் பொறுப்பையும் என்னுடைய தொழில்முறைத் தன்மையும் நீங்கள் அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

கே: தாய்மொழி வழியாக வெளிநாட்டு மொழியைக் கற்றுக்கொடுப்பது குறித்து உங்கள் கருத்து என்ன?. அதைப் பற்றி விளக்க முடியுமா?

ஒரு மாணவர் புதிய மொழியைக் கற்கும்போது, அவருக்குத் தெரிந்த உலகத்திலிருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒரு தமிழருக்கு தமிழில் விளக்கினால், அவர் வேகமாகப் புரிந்துகொள்வார். ஒரு இந்தி பேசும் மாணவருக்கு இந்தியில் எடுத்துச் சொன்னால், அவர் இன்னும் எளிதாகப் புரிந்துகொள்வார். அதனால்தான் மாணவரின் தாய்மொழியை ஒரு பாலமாகப் பயன்படுத்துகிறோம். உதாரணமாக, பிரெஞ்சில் "Apres" என்ற வார்த்தைக்கு "பிறகு" அல்லது "அதன்பிறகு" என்று பொருள். இதை, தமிழில் இருக்கும் "அப்புறம்" என்ற சொல்லோடு அதை இணைத்துச் சொன்னால், மாணவர்கள் அதை மிகவும் எளிதாக நினைவில் வைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அதேபோல், சில மொழிகளில் ஒலிப்பிலும் சுவாரசியமான ஒற்றுமைகள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, பிரெஞ்சில் "cent" (உச்சரிப்பு: சாங் / சான்), இந்தியிலும் "Sau" (சௌ) – இந்த இரண்டு சொற்களும் "நூறு" என்ற பொருளைத்தான் தருகின்றன. இப்படிப்பட்ட ஒற்றுமைகளை எடுத்துக்காட்டும் போது, மாணவர்களுக்கு அந்த வார்த்தைகள் மறக்க முடியாத அளவுக்கு மனதில் பதிந்து விடுகின்றன. அதேபோல், உச்சரிப்பையும் அவருக்குப் பரிச்சயமான மொழியுடன் ஒப்பிட்டுச் சொன்னால் உடனே புரிந்துகொள்கிறார். இந்த அணுகுமுறையால், மொழி என்பது ஒரு பயமாக இல்லாமல், சுவாரஸ்யமான அனுபவமாக மாறுகிறது.

கே: உங்களிடம் எந்தெந்த மொழிகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது?

மாணவர்களின் தேவையைப் பொறுத்து ஆங்கிலம், இந்தி, பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், ஸ்பானியம், ரஷ்யன், ஜப்பானியம், சீனம் சர்வதேச மொழிகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், ஜப்பானியம், சீனம் போன்ற மொழிகளுக்கு அதிக வரவேற்பு இருக்கிறது. ஆனால் எல்லா மாணவர்களும் எங்களிடம் ஒரே காரணத்திற்காக வருவதில்லை. சிலர் வெளிநாட்டில் படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக வருகிறார்கள். சிலர் வேலை வாய்ப்பிற்காக வருகிறார்கள். சிலர் கனடா போன்ற நாடுகளுக்கான குடியுரிமைக்காக செயல்முறைக்காக மொழி கற்கிறார்கள். சிலர் ஏற்கனவே தொழில் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். குறிப்பாக திருப்பூர், கோயம்புத்தூர் போன்ற பகுதிகளில் ஏற்றுமதி நிறுவனங்களை நடத்துபவர்கள், சீன வாடிக்கையாளர்களுடன் நேரடியாகப் பேச சீன மொழி கற்க விரும்புகிறார்கள். அவர்களுக்கு வணிகத்திற்காகப் பேசத் தெரிந்தாலே போதும். அதனால்தான் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் தேவையைப் புரிந்துகொண்டு தனிப்பட்ட பாடத்திட்டத்தை உருவாக்குகிறோம்.

கே: வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் ஆசிரியர்களையும், தாய்மொழி ஆசிரியர்களையும் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்று கூறினீர்கள். அது மாணவர்களுக்கு எப்படி உதவுகிறது?

ஒரு மொழியைப் புத்தகத்தில் இருந்து மட்டும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது.அந்த மொழியைக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களிடமிருந்தும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் தேவையான இடங்களில் தாய்மொழி ஆசிரியர்களை மாணவர்களுடன் இணைக்கிறோம். உதாரணமாக, பிரெஞ்சு கற்கும் மாணவருக்கு பிரான்ஸில் வசிக்கும் ஆசிரியருடன் உரையாடும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, அவருடைய உச்சரிப்பு, கேட்கும் திறன், தன்னம்பிக்கை எல்லாமே வேகமாக வளர்கிறது. அதேபோல, சீன மொழி கற்கும் மாணவர்களுக்கு சீனாவைச் சேர்ந்த ஆசிரியர்களை அறிமுகப்படுத்துகிறோம். அந்த நாட்டின் கலாச்சாரம், அன்றாடப் பயன்பாடு, உண்மையான உச்சரிப்பு ஆகியவற்றையும் மாணவர்கள் இயல்பாகக் கற்றுக்கொள்வார்கள். அதுதான் ஒரு மொழியை உயிரோடு கற்றுக்கொள்வது என்று நான் நம்புகிறேன். இதன் அடிப்படையிலேயே எங்கள் பாடத்திட்டத்தை வடிவமைக்கிறோம். உதாரணமாக, ஜப்பானிய மொழியைக் கற்கும் ஒரு மாணவர் பெரிய நிறுவனத்தில் விளக்கக்காட்சி கொடுக்க வேண்டியவராக இருந்தால், அவருக்கு

பொதுவான பாடத்திட்டம் மட்டும் போதாது. வணிகச் சொற்களஞ்சியம், நிறுவனத் தொடர்பு, தொழில்முறை மின்னஞ்சல் எழுதத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதற்கேற்ற மாதிரி அவருடைய பயிற்சியை மாற்றிக் கொடுக்கிறோம்.

கே:வகுப்புகள் முடிந்த பிறகு மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தை எப்படி மதிப்பிடுகிறீர்கள்?

ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்வது என்பது பாடங்களை முடிப்பது அல்ல. அதைப் பயன்படுத்தும் திறனை வளர்ப்பதுதான் முக்கியம். அதனால்தான், வகுப்புகள் முடிந்ததா என்பதைக் காட்டிலும், மாணவர் உண்மையில் முன்னேறுகிறாரா என்பதில்தான் எங்களுடைய கவனம் இருக்கும். குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியில் சிறிய மதிப்பீடுகள் நடத்துகிறோம். பிறகு மாதிரித் தேர்வுகள் நடத்துகிறோம். கேட்டல், வாசித்தல், எழுதுதல் மற்றும் பேசுதல் என நான்கு திறன்களையும் தனித்தனியாக மதிப்பிடுகிறோம். ஒரு மாணவர் வாசித்தல் திறனில் நன்றாக இருந்தாலும், பேசுதல் திறனில் தடுமாறினால், அதற்கான கூடுதல் பயிற்சியை உடனடியாகத் தொடங்குகிறோம். அதாவது, வகுப்பு முடிந்த பிறகுதான் மாணவரின் பலவீனம் தெரியவரக் கூடாது. ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவருடைய முன்னேற்றத்தை அவருக்கே காட்ட வேண்டும். அப்போதுதான் அவருக்கும் நம்பிக்கை உருவாகும். மேலும் எங்களிடம் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு எந்த சந்தேகம் இருந்தாலும் வகுப்பு முடிந்து எப்போது வேண்டுமானாலும் கேட்டுத் தெளிவுப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கே: பலர் ஒரு வெளிநாட்டு மொழியைக் கற்றுக்கொள்வதை வேலைவாய்ப்புடன் மட்டுமே தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கிறார்கள். உங்கள் பார்வையில், ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்வதால் கிடைக்கும் உண்மையான பலன் என்ன?

வேலைவாய்ப்பு என்பது ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்வதால் கிடைக்கும் பலன்களில் ஒன்றுதான். ஆனால் அதைவிட பெரிய மாற்றங்கள் ஒரு மனிதரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும், சிந்தனை முறையிலும் ஏற்படுகின்றன. ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தாலே, முதலில் நமக்குள் இருக்கும் தயக்கம் குறைய ஆரம்பிக்கும். புதிய மனிதர்களுடன் பேச வேண்டும், தவறு செய்யத் தயங்கக்கூடாது, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இந்தப் பயணமே ஒருவரை ஒழுக்கமானவராகவும், தன்னம்பிக்கை மிக்கவராகவும் மாற்றுகிறது. ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்வது என்பது வெறும் வார்த்தைகளை மனப்பாடம் செய்வது ஒரு புதிய கலாச்சாரத்தையும், ஒரு புதிய சிந்தனை முறையையும் புரிந்துகொள்வது. அதனால்தான் நான் இதை தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாகப் பார்க்கிறேன்.

அதே நேரத்தில், தொழில்முறை வளர்ச்சிக்கும் இதன் பங்கு மிகவும் அதிகம். உதாரணமாக, ஒரு ஆராய்ச்சி மாணவரை எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஜப்பானில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு புதிய தொழில்நுட்பம் ஜப்பானிய மொழியில்தான் வெளியாகியிருக்கலாம். அந்த மாணவருக்கு ஜப்பானிய மொழி தெரிந்திருந்தால், மொழிபெயர்ப்புக்காகக் காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

இன்றைய உலகத்தில் தகவல்தான் மிகப்பெரிய சக்தி. அந்தத் தகவலை எந்த மொழித் தடையும் இல்லாமல் நேரடியாகப் பெற முடிவது ஒரு மிகப்பெரிய முன்னிலை. வேலைவாய்ப்பைப் பொறுத்தவரை, இன்று ஒரு நிறுவனத்தில் நூறு பேர் ஒரே பட்டப்படிப்புடன் விண்ணப்பிக்கலாம். ஆனால் அவர்களில் ஒருவருக்கு ஜப்பானிய மொழி தெரிந்திருக்கலாம். அந்த ஒரு கூடுதல் திறமையே அவர்களை மற்றவர்களிடமிருந்து தனித்துவமாகக் காட்டும்.

கே: ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கு நீங்கள் சொல்ல விரும்பும் மிக முக்கியமான ஆலோசனை என்ன?

பலர் ஒரு தவறான எண்ணத்துடன் வருகிறார்கள். “மூன்று மாதத்தில் ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்”, “சில வீடியோக்கள் பார்த்தாலே போதும்”, “இலக்கணம் முடித்தால் மொழி வந்துவிடும்” என்று நினைக்கிறார்கள். உண்மையில், மொழி கற்றல் என்பது ஒரு பயணம். அதற்கு ஒழுக்கமும், பொறுமையும், தொடர்ச்சியான பயிற்சியும் தேவை. ஒரு மணி நேரம் வகுப்பில் உட்கார்ந்தால் மட்டும் போதாது. அதற்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் ஒன்றரை மணி

நேரம் தனியாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அன்று கற்ற வார்த்தைகளை மீண்டும் சொல்லிப் பார்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் அந்த மொழி நம்முடைய சிந்தனையின் ஒரு பகுதியாக மாறும்.

எப்படி தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் வலிமை பெறுவது போல, தினமும் மொழியைப் பயன்படுத்தும்போதுதான் மூளையும் அந்த மொழிக்குப் பழகுகிறது. அதற்கு எந்த குறுக்குவழி எதுவும் கிடையாது. தொடர்ச்சிதான் வெற்றியின் ரகசியம். இதனைத் தான் எங்கள் மாணவர்களுக்கு பயிற்றுவிக்கிறோம்.

கே: உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பல்வேறு சவால்களைக் கடந்திருக்கிறீர்கள். சிறுவயது முதல் டெல்லி, ஸ்காட்லாந்து, கனடா வரை... ஒவ்வொரு கட்டமும் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தது? அந்த அனுபவங்கள்தான் லெக்ஸோராவை உருவாக்கியதா?

நிச்சயமாக. இன்று திரும்பிப் பார்த்தால், என் வாழ்க்கையில் நடந்த ஒவ்வொரு சிரமமும் என்னை அடுத்த கட்டத்துக்குத் தயார்படுத்தியிருப்பதை உணர்கிறேன். என்னுடைய சிறுவயது மிகவும் வசதியான சூழலில் வளர்ந்தது என்று சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் போராட வேண்டியிருந்தது. ஆனால் அந்தப் போராட்டங்கள்தான் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மனம் தளரக்கூடாது என்பதைக் கற்றுக்கொடுத்தன. நிச்சயமாக. இன்று நான்யாராக இருக்கிறேனோ, அதற்குக் காரணம் நான் சந்தித்த சவால்கள்தான். எந்த ஒரு விஷயமும் எனக்கு எளிதாகக் கிடைக்கவில்லை. ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் போராடித்தான் முன்னேற வேண்டியிருந்தது.

நான் டெல்லிக்குப் படிக்கப் போகிறேன் என்று சொன்னபோது, நிறைய பேர் என் அம்மாவிடம், “பெண் குழந்தையை இவ்வளவு தூரம் தனியாக அனுப்பப் போகிறீர்களா?” என்று கேட்டார்கள். அந்தக் காலத்தில் அது பலருக்கும் ஆச்சர்யமாக இருந்தது. ஆனால், என் அம்மா ஒருபோதும் என்னைத் தடுத்து நிறுத்தவில்லை. “வெளி உலகத்தை நீ பார்த்துத்தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சவால்களை நீயே சந்தித்து, அதிலிருந்து நீயே வெளியே வர வேண்டும்” என்று எனக்கு முழு சுதந்திரத்தையும், தன்னம்பிக்கையையும் கொடுத்தார்.இன்று நான், அதே விஷயத்தைத்தான் என் குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்.

நான் ஸ்காட்லாண்ட் சென்ற போது என் கையில் இருந்தது வெறும்500 பவுண்டுகள் மட்டுமே. அதைத்தான் வைத்துக் கொண்டு ஒரு புதிய நாட்டில் வாழ்க்கையைத் தொடங்க வேண்டியிருந்தது. அங்கு பகுதி நேர வேலை பார்த்தேன். என்னுடைய செலவுகளை நானே பார்த்துக் கொண்டேன். இந்தியாவில் இருந்த கல்விக்கடனையும் நானே திருப்பிச் செலுத்தினேன். சுமார் மூன்றரை லட்சம் ரூபாய் கல்விக்கடன் இருந்தது. அதை அடைப்பதிலிருந்து, வணிக மேலாண்மை படிப்பிற்கான கட்டணத்தைச் செலுத்துவது வரை, அனைத்தையும் என்னுடைய சொந்த முயற்சியில்தான் செய்தேன். அந்தக் காலகட்டத்தில் பணத்தின் மதிப்பையும், நேரத்தின் மதிப்பையும், சுயமாக நிற்கும் தன்னம்பிக்கையையும் வாழ்க்கை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது.

கே: இன்றைய மாணவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் நீங்கள் சொல்ல விரும்பும் முக்கியமான விஷயம் என்ன?

இன்றைய மாணவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் நான் சொல்ல விரும்புவது ஒன்றுதான். வாழ்க்கையில் எந்தத் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சவால்கள் வராமல் இருக்காது. பிரச்சினைகள் இல்லாத வாழ்க்கை என்று எதுவுமே கிடையாது. அதனால், “கடவுளே, எனக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் வரக்கூடாது” என்று வேண்டிக் கொள்வதைவிட, “எந்தப் பிரச்சினை வந்தாலும் அதை எதிர்கொள்ளும் மனவலிமையைக் கொடுங்கள்” என்று வேண்டிக்கொள்ளுங்கள். அந்த மனநிலை வந்துவிட்டாலே வாழ்க்கையின் பாதிப் போராட்டத்தில் வென்றுவிடலாம். பிரச்சினைகளைப் பார்த்து பயப்படாமல், தன்னம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளும் குணத்தை மாணவர்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நிறைய பேர் என்னைப் பார்த்து, நான் பள்ளியிலிருந்தே மிகவும் பிரகாசமான மாணவியாக இருந்திருப்பேன் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் நான் ஒரு சராசரி மாணவிதான். இன்று பல மாணவர்கள் தேர்வில் குறைவான மதிப்பெண் எடுத்தாலே வாழ்க்கை முடிந்துவிட்டது என்று நினைத்து மனம் தளர்கிறார்கள். ஆனால், மதிப்பெண்கள் வாழ்க்கையே அல்ல. ஒரு காலத்தில் நானும் மருத்துவம் படிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டேன். அது நடக்கவில்லை. மாறாக, இன்று முற்றிலும் வேறொரு துறையில் தொழில் முனைவோராக இருந்து, ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பைப் பெற்றிருக்கிறேன். அதனால்தான் நான் எல்லா மாணவர்களிடமும் சொல்ல விரும்புவது ஒன்றே ஒன்று, தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள், கடினமாக உழையுங்கள், அனுபவங்களைத் தேடுங்கள், தோல்வியைக் கண்டு துவளாதீர்கள். வாழ்க்கை எப்போது, எந்தக் கதவை உங்களுக்காகத் திறக்கும் என்று யாருக்கும் தெரியாது.

அருள்நிதி *Jc. S.M.*பன்னீர்செல்வம்
கோவை செல் : *8072887131*

வாய்ப்பும் வாழ்க்கையும்

இன்று நம்மைச் சுற்றி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிற பலரையும் பார்க்கின்ற பொழுது

வாழத் தெரியாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்களோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

“எந்த குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே

அவர் நல்லவராவதும் கெட்டவராவதும் அன்னையின் வளர்ப்பினிலே”

என்ற ஒரு திரைப்படப் பாடல் நினைவுக்கு வருகிறது.

எல்லோருமே நல்லவர்களாகவே பிறக்கிறோம். நம்முடைய இன்றைய வாழ்க்கைக்கு தாயார் வளர்ப்பு முறை தான் காரணமா என்றால் நிச்சயமாக கிடையாது.

நமக்கு சிந்திக்கக்கூடிய ஆற்றல் வந்த பிறபாடு நம்முடைய பழக்கம், சேர்க்கை, செயல்பாடுகள் இவற்றின் அடிப்படையில் தான் நம்முடைய வாழ்க்கை அமைகிறது.

வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்று பலரிடம் கேட்டால் சிலர் “ குழந்தையாக பிறந்தது முதல் இந்த உலகத்திலே வாழும் வரை உள்ள காலம்தான் வாழ்க்கை”.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு முறை தான். பிறவி என்பதும் ஒரு முறை தான். இந்த வாழ்க்கையை நாம் எப்படி வாழ்கிறோம்?

உன்னுடைய வாழ்க்கை உன்னுடைய கையில் என்று சொல்கிறார்கள் நான் விரும்பியது போல் வாழ முடியுமா?

நம்முடைய விருப்பம் என்ன??

எல்லோருமே பொதுவாக விரும்புகிறோம். சந்தோஷமா இருக்கணும். ஆரோக்கியமா இருக்கணும். தேவையான வசதிகள் இருக்கணும்.

இதிலே யாருக்கும் எந்த விதமான மாறுபட்ட கருத்தும் இல்லை. இருந்தாலும் இவை அனைத்தும் இருப்பவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்களா? என்றால் நிச்சயமாக இல்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இதற்கு காரணம் நிறைவு அல்லது திருப்தி இல்லாத நிலையிலே அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். திருப்தி அல்லது நிறைவு வருவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்றால் இந்த வினாடியில் வாழ வேண்டும்.

கடந்த காலத்திலே வாழக்கூடாது.. எதிர்காலத்தை நினைத்து பயந்து கொள்ளக்கூடாது.. நடப்பது நடந்தது தான் தீரும்.

அதற்கு ஏற்றார் போல நம்முடைய குடும்ப சூழல், நாம் பார்க்கின்ற வேலை, அதன் மூலமாக வருகின்ற வருவாய், நம்முடைய குடும்பம் இதையெல்லாம் கவனித்து

அதற்கு தகுந்தார் போல் பொருளாதாரத் திட்டமிட்டு, நம்முடைய வாழ்க்கையை நடத்தினோமேயானால் வாழ்க்கை சிறப்பாகவே அமையும்.

பொதுவாக மனிதர்களுடைய நடவடிக்கைகளை வைத்து நான்கு வகையாக பிரிக்கிறோம்.

முதல் ரக மனிதர்கள் தானும் நன்றாக வாழ்ந்து மற்றவர்களும் நன்கு வாழ உதவி செய்பவர்கள். இவர்கள் சந்தனம் போன்றவர்கள்.

அடுத்த ரக மனிதர்கள் தான் நன்றாக வாழ்வார். மற்றவர்களுக்கு எதுவும் சொல்லித் தர மாட்டார். இவர்கள் கல் போன்றவர்கள்.

மூன்றாவது ரக மனிதர்கள் எங்கு என்ன கிடைத்தாலும் அதை தனக்கென எடுத்துக் கொள்வார். யாருக்கும் தர மாட்டார். இவர்கள் பஞ்சு போன்றவர்கள்.

நான்காவது ரகம். தாங்கள் மனிதர்கள் என்பதே தெரியாமல் ஏதோ மனிதர்களாகப் பிறந்து விட்டோம், வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்ற நிலையிலே வாழ்ந்து பிறவியை கழித்து விடுபவர்கள்.

நீங்கள் எந்த ரகத்தில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்.

இதற்கு அடுத்தது வாய்ப்புகள் என்பது மிக மிக முக்கியமானது. வாய்ப்பு இருந்தால் தான் நம்மால் எந்த வேலையுமே செய்ய முடியும்.

வாய்ப்பே இல்லாவிட்டால் நம்மால் நம்முடைய திறமையை காண்பிப்பதற்கு, நம்முடைய இந்த பிறவியை நாம் விரும்பிய வண்ணம் வாழ்வதற்கு வாய்ப்பே கிடையாது.

இந்த வாய்ப்பைப் பொறுத்த வகையிலே மனிதர்களை நான்கு வகையாக பிரிக்கலாம்.

வாய்ப்பு என்றால் என்னவென்று தெரியாதவர்கள் ஒரு ரகம்.

வாய்ப்பு வந்திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு அதை எப்படி செயலுக்கு கொண்டு வருவது என்று தெரியாதவர்கள் இரண்டாவது ரகம்.

வாய்ப்பு வந்திருக்கிறது என்று தெரியும், செயல்படுத்தவும் தெரியும், செயல்படுத்துவார்கள். இவர்கள் மூன்றாவது ரகம்.

நான்காவது ரகம் தனக்கு தேவையான வாய்ப்பை தானே உருவாக்கி, செயல்படுத்தி, வெற்றியும், சாதனையும் படைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள்.

இதிலே நீங்கள் எந்த ரகத்திலே இருக்க வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டிய ஒரு கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

வாய்ப்பு என்பதை *OPPORTUNITY* என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வோம். இதை *O* என்று வைத்துக் கொண்டால், நேற்று, இன்று, நாளை என்பதை ஆங்கிலத்தில் *YESTERDAY, TODAY, TOMORROW* என்று சொல்கிறோம்.

YESTERDAY ல் ஒரு *O* கூட இல்லை. நடந்து முடிந்த நாள். முடிந்ததுதான்.

எது செய்திருந்தாலும் அதனை ஆண்டவனாலும் கூட மாற்ற முடியாது

அதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். அதிலிருந்து ஏதாவது தெரிந்து கொண்டு திருந்துவதற்கு வாய்ப்பு இருந்தால் திருந்தலாம்.

TODAY இதில் ஒரு *O* உள்ளது.

வாய்ப்பு இருக்கிறது. வாய்ப்பை உன்னிப்பாக கவனித்து பயன்படுத்திக் கொள்வது வாழ்க்கைக்கு பயனுள்ளதாக அமையும்.

TOMORROW இதில் பல *O* க்கள் (வாய்ப்புகள்) உள்ளன.

எனவே நாளையைப் பற்றி இன்று கவலைப்படாமல் இன்றைய வாழ்க்கையை இன்று வாழ்வதுதான் சிறந்த வாழ்க்கை.

இது போல் திட்டமிட்டு ஒவ்வொரு நாளையும் வாழ்ந்தால் மிக நல்ல வாழ்க்கை, நேர்மையான வாழ்க்கை, நாணயமான வாழ்க்கை, வாழ முடியும்.

நேர்மை, நாணயம் என்பவை இன்று எந்த அளவிலே இருக்கிறது என்பதை நாம் கட்டாயம் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நேர்மை என்பது நம்மை பிறர் நம்ப வேண்டும் ;

நம்மிடம் நட்புக் கொள்வதற்கு அவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டும். நம்மால் அவர்கள் மன அமைதி பெற வேண்டும்..

நம்மிடம் மதிப்பு, மரியாதையை அவர்கள் பெற வேண்டும்.

நான் சொல்வதைக் கேட்கின்ற போது அவர்களுக்கு வெற்றி கட்டாயம் கிடைக்கும் என்ற ஒரு நம்பிக்கையை உருவாக்க வேண்டும்.

சுயமரியாதையுடன் வாழுகின்ற ஒரு வாழ்க்கையை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நாணயம் என்பது பொருள் சார்ந்ததாகவே இருக்கிறது.

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஏமாற்றக்கூடாது.

வாழ்க வளமுடன்!

கதை 64

பொறியியலின் தந்தை

ஆங்கில காலனி ஏகாதிபத்தியத்தில் இந்தியா கட்டுண்டு கிடந்த காலம். இன்றைய ஆந்திர மாநிலத்தின் பிரகாசம் மாவட்டத்தில் மோக்ஷகுண்டம் என்றொரு சிற்றூர் இருந்தது. அங்கிருந்து பிழைப்பு தேடிய ஒரு குடும்பம், அன்றைய மைசூர் அரசுக்கு உட்பட்ட முத்தனஹள்ளி என்ற ஊருக்கு இடம் பெயர்ந்தது. அவ்வூர் இன்றைக்குச் சிக்கபல்லப்பூர் மாவட்டத்தில் இருப்பினும், அன்றைக்குக் கோலார் மாவட்டத்தில் இருந்தது. இந்த மாவட்டங்கள் எல்லாம் ஆந்திர மாநில எல்லையை ஒட்டியிருப்பன. அக்குடும்பத்தில் 1861 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் 15 ஆம் நாள் ஓர் ஆண் குழந்தைப் பிறந்தது. அக்குழந்தையின் பெற்றோரான ஸ்ரீநிவாச சாஸ்திரிக்கும், வெங்கட்டம்மாவிற்கும் அப்போது தெரியாது – பின்னாளில் தங்கள் பிள்ளையின் பிறந்தநாளை இந்தியா மட்டுமன்றி இலங்கை மற்றும் கிழக்கு ஆப்பிரிக்க நாடானதான் சானியா உள்ளிட்ட நாடுகள் தேசிய பொறியாளர் தினமாகக் கொண்டாடுவர் என்று. அப்படிப்பட்ட பெருமைக்குச் சொந்தக்காரர், எம்,வி. என்று எல்லோராலும் சுருக்கமாக அழைக்கப்பட்ட மோக்ஷகுண்டம் விஸ்வேஸ்வரய்யா.

சமஸ்கிருத பண்டிதரான ஸ்ரீநிவாச சாஸ்திரியின் குடும்பம் மிகவும் எளிமையான குடும்பம். ஏழ்மையில் இருந்தாலும் ஒழுக்கமும், பண்பு நலன்களும் மிகுந்திருந்த குடும்பம். தனது பள்ளிப் படிப்பினை, சிக்கபல்லப்பூரில் முடித்த விஸ்வேஸ்வரய்யா, அந்நாளில் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தின் கீழ் பெங்களூருவில் இயங்கிவந்த மத்திய கல்லூரியில் உயர்கல்விக்காக இணைந்தார்.

ஆனால், கையில் காசும், தங்கும் இடமும் கூட அவருக்குக்கிட்டியிருக்கவில்லை. ஆனால், மனதில் நம்பிக்கை மட்டும் அதிகம் இருந்தது மிக்கிருந்தது. எனவே, ஏதோ ஒரு நம்பிக்கையில் பெங்களூரு வந்த விஸ்வேஸ்வரய்யாவிற்கு ஓர் அருமையான வாய்ப்புக்கிட்டியது. கூர்க்கில் இருந்து வந்திருந்த ஒரு குடும்பம், அவர்தம் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க ஓர் ஆசிரியரைத் தேடிக் கொண்டிருந்தனர். அந்த வாய்ப்பினைப் பெற்ற விஸ்வேஸ்வரய்யா,

அவர்கள் வீட்டிலேயே தங்கி, உணவருந்தி, அப்பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டே தனது கல்லூரிப் படிப்பினைத் தொடர்ந்தார். மேலும் அவரது பணிக்காகக் கிடைத்த ஒருசில ரூபாய்களையும் சேமித்து வைத்துக் கொண்டே வந்தார்.

பெங்களூருவில் இளநிலைக்கல்வியை முடித்த விஸ்வேஸ்வரய்யா, தொடர்ந்து அன்றைய பம்பாய் பல்கலைக்கழகத்தின் கீழ் புனேவில் இயங்கிவந்த அறிவியல் கல்லூரியில் சேர்ந்து பொறியியல் படித்தார். அடிப்படையிலேயே அறிவியல் மற்றும் பொறியியலில் அதீத ஆர்வம் கொண்ட விஸ்வேஸ்வரய்யா, 1883 ஆம் ஆண்டு அக்கல்லூரியிலேயே முதல் மாணவராகத் தேர்ச்சி பெற்று, பொறியியல் பட்டம் பெற்றார்.

புனேவில் படித்த காலத்தில், தக்காண மன்றம் என்ற ஒன்றினை நிறுவி, அதன் உறுப்பினராகவும், அம்மன்றத்தின் முதல் செயலாளராகவும் பணியாற்றினார். அப்போதுதான் அவருக்கு ராமகிருஷ்ண கோபால் பண்டார்கர், கோபாலகிருஷ்ண கோகலே மற்றும் நீதியரசர் மகாதேவ் கோவிந்தரானடே ஆகியோரின் அறிமுகமும், தக்காணமன்றத்திற்கு அவர்களின் பங்களிப்பும்கிட்டியது. தலைமைப் பண்பு என்பது ஒரு சிலருக்கு இயல்பாகவே இருக்கின்ற குணாதிசயம். அவர்கள் தங்களுக்கான வாய்ப்புகளுக்காகக் காத்திராமல், தாங்களாகவே வாய்ப்பினை உருவாக்குவார்கள். விஸ்வேஸ்வரய்யாவின் தக்காண மன்றத்தின் துவக்கம் அப்படித்தான் அவருக்குள் இருந்த தலைமைப்பண்பினை வெளிக்கொண்டு வந்தது.

பொறியியல் படிப்பில் முதல் மாணவராகத் தேர்ச்சி பெற்ற விஸ்வேஸ்வரய்யாவை, அப்போதைய பம்பாய் மாகாண அரசு முறையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள விழைந்தது. எனவே, அவரைப் பொதுப்பணித் துறையில் உதவிப்பொறியாளராகப் பணியில் அமர்த்தியது. நான்காண்டுகள் கழித்து, விஸ்வேஸ்வரய்யா இந்திய நீர்ப்பாசன ஆணையத்தில் பணியிட மாற்றம் பெற்றார்.

தண்ணீர் என்பது மனிதர்களின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மட்டுமன்றி, மனிதர்களின் உணவு உற்பத்திக்கும் அடிப்படை ஆதாரம் என்பதால், விஸ்வேஸ்வரய்யா தண்ணீர் சேமிப்பு, தண்ணீர் பகிர்வு, செம்மைப்பாசன முறைகள் ஆகியவற்றிற்குத் தனது பொறியியல் அறிவினைப் பயன்படுத்த முனைந்தார். அதன் விளைவாக, தக்காணப் பீடபூமியில் நீர்ப்பாசன

டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி
தைவான்

முறைகளைச் செம்மைப்படுத்தினார். அணைகளில் இருந்து வீணாகும் தண்ணீரைக் கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் தனது ஆய்வினை முன்னெடுத்த விஸ்வேஸ்வரய்யா, தானியங்கி மதகுகளை உருவாக்கி, அவற்றிற்குக் காப்புரிமையும் பெற்றார். அவற்றை முதன்முதலாக, புனேவிற்கு அருகில் இருக்கும் கதக்வாஸ்லா அணையில் 1903 ஆண்டு வெற்றிகரமாகப் பொருத்தி, செயல்படுத்தினார். அவை அணையிலிருந்து வெளியேறும் நீரினைச் சேமித்ததுடன், அணையின் தண்ணீரின் கொள்ளளவையும் அணைக்கு எவ்வித சேதமும் இன்றி அதிகரிக்கச் செய்தது. இந்தக் கண்டுபிடிப்பு பிரிட்டிஷ் அதிகாரிகளையே உற்றுநோக்க வைத்த கண்டுபிடிப்பு ஆகும். பின்னர் இக்கண்டுபிடிப்புகு வாலியரில் உள்ள டிக்ரா அணை உள்ளிட்ட பல்வேறு அணைகளுக்கும் விரிவுபடுத்தப்பட்டது.

பின்னாளில், கோலாப்பூரில் இருக்கும் லக்ஷ்மிதாலவ் அணையின் தலைமைப் பொறியாளராகவும் விஸ்வேஸ்வரய்யா பணியாற்றினார். 1906 முதல் 1907 வரை விஸ்வேஸ்வரய்யா பிரிட்டிஷ் அரசின் காலனியாக விளங்கிய ஏமன் (அப்போது அதன் பெயர் ஏடன்) நாட்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டார். ஏனெனில் அரபு நாடான அங்கு நீர்வளம் மிகவும் குறைவு. இருக்கின்ற நீரினைமக்களுக்குப் போதுமான அளவிற்குப் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும். அதே போல, கழிவுநீர் வடிகாலையும் மேம்படுத்த வேண்டி இருந்தது.

அதன் பொருட்டு அங்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்ட விஸ்வேஸ்வரய்யா தயாரித்து, செயல்படுத்திய திட்டம் உலகின் மிக முக்கியமான நீர் மேலாண்மைத் திட்டங்களுள் ஒன்றாக விளங்கியது. பின்னர் நாடு திரும்பிய விஸ்வேஸ்வரய்யா, 1908 ஆம் ஆண்டு விருப்ப ஓய்வு பெற்றார். அதன் பிறகு, உலகின் வளர்ந்த,

தொழிற்புரட்சி நாடுகளான இரஷ்யா, அமெரிக்கா மற்றும் கனடா ஆகியவற்றுக்குப் பயணம் மேற்கொண்டு, அங்கு நடைபெற்ற பொறியியல் மாற்றங்களைக் கண்டு வந்தார்.

தக்காணப் பீடபூமியில் ஓடும் கிருஷ்ணா ஆற்றின் முக்கியமான உபநதிகளுள் ஒன்று மூசி ஆறு ஆகும். அந்த ஆற்றின் கரையில்தான் அன்றைய ஐதராபாத் நகரம் அமைந்திருந்தது. இப்போது இந்த மூசிஆறுதான் பழைய ஐதராபாத்நகரத்தையும், புதிய ஐதராபாத் நகரத்தையும் பிரிக்கின்றது. மழைக்காலங்களில் பெருக்கெடுத்து ஓடும் மூசி ஆற்றினால், ஐதராபாத் நகரம் மிகப்பெரும் வெள்ள அபாயத்தினைச் சந்தித்து வந்தது. குறிப்பாக 1908 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட மூசி ஆற்றின் வெள்ளம், ஐதராபாத் நகரில் மிகப்பெரிய உயிர் மற்றும் பொருட்சேதத்தை உண்டாக்கியது.

எனவே அப்போது ஐதராபாத் நகரத்தை ஆண்ட நிஜாம் உஸ்மான் அலி கான் அதற்கு ஒரு தீர்வினைத் தேடிக் கொண்டிருந்தார். சுதந்திர இந்தியாவிற்கு முன்னர் ஐதராபாத் பகுதியை ஆட்சி செய்த கடைசி நிஜாம் இவரே. ஐதராபாத் நிஜாம் அழைப்பினை ஏற்ற விஸ்வேஸ்வரய்யா, அந்நகரின் வெள்ளத்திற்குத் தீர்வு காணும் பொறியாளர் குழுவிற்குத் தலைமையேற்று, மிகச்சிறந்த வெள்ளத்தடுப்புத் திட்டத்தினை உருவாக்கி, செயல்படுத்தினார். அதாவது மூசி ஆற்றின் குறுக்கே கட்டப்பட்ட உஸ்மான்சாகர் அணையும், மூசிஆற்றிற்குத் தண்ணீரைத் தரும் ஏசி ஆற்றின் குறுக்கே கட்டப்பட்ட ஹிமாயத்சாகர் அணையும் விஸ்வேஸ்வரய்யா அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டவை. அந்த இரட்டை அணைத்திட்டம் விஸ்வேஸ்வரய்யாவை உலகறியச் செய்த திட்டங்களுள் ஒன்றாகும்.

அதன் பிறகு, விசாகப்பட்டினம் துறைமுகத்தில் நெடுங்காலமாகத் தீர்க்கப்படாத பிரச்சினை ஒன்றிற்குத் தீர்வு காண, விஸ்வேஸ்வரய்யா அழைக்கப்பட்டார். அதாவது, விசாகப்பட்டினம் துறைமுகத்தில் கடல் அரிப்பு மிகப்பெரும் சவாலாக விளங்கிக் கொண்டிருந்தது. விசாகப்பட்டினம் துறைமுகத்தில் 'அலைதாங்கி' அமைப்பதற்கு எவ்வித மேம்பட்ட தொழில்நுட்பமும் இல்லாத காலகட்டத்தில், விஸ்வேஸ்வரய்யா அவர்கள் ஒரு முக்கிய பங்களிப்பை வழங்கினார். உள் துறைமுகத்தில் ஏற்படும் கடலோர மண் அரிப்புப் பிரச்சினையைத் தடுப்பதற்காக, இரண்டு பழைய கப்பல்களை நீரில் மூழ்கடித்து அவற்றை அலைதாங்கிகளாகப் பயன்படுத்துமாறு விஸ்வேஸ்வரய்யா யோசனை கூறினார். இவ்வாறு இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளில் பொறியியல் திட்டங்களைச் செயல்படுத்திய விஸ்வேஸ்வரய்யாவை 1909 ஆம் ஆண்டின் இறுதியில் அப்போது மைசூர் அரசராக விளங்கிய மஹாராஜா நான்காம் கிருஷ்ணராஜ உடையார் அவர்களின் உத்தரவின் பேரில், மைசூர் திவானாக விளங்கிய மாதவராவ் அழைத்துக் கொண்டார். மைசூர் மாகாணத்தின் தலைமைப் பொறியாளர் பதவியில் அமர்ந்த விஸ்வேஸ்வரய்யா செயல்படுத்திய முக்கியத் திட்டங்களுள் ஒன்று, மைசூருக்கு அருகில் காவிரி ஆற்றின் குறுக்கே கட்டியகே. ஆர்.எஸ். என்று அழைக்கப்படும் கிருஷ்ணராஜசாகர் நீர்த்தேக்கம் ஆகும். இந்தியாவில் சிமெண்ட் உற்பத்தி இல்லாத அக்காலகட்டத்தில், கிருஷ்ணராஜசாகர் நீர்த்தேக்கம் சுண்ணாம்பு மற்றும் காரையைக் கொண்டு கட்டப்பட்டது. வெறும் வறண்ட பூமியாக இருந்த மாண்டியா மாவட்டம், இந்த அணையின் கட்டுமானத்திற்குப் பிறகு நன்செய் நிலங்களாகமாறிப்போனது. 50 சதுர மைல் பரப்பளவில் விரிந்த இந்த அணை, மைசூர் மாகாணத்தின்மின் தேவையையும் பூர்த்தி செய்ய ஆரம்பித்தது.

மூன்று ஆண்டுகள் மைசூர் மாகாணத்தின் தலைமைப்பொறியாளராக இருந்த விஸ்வேஸ்வரய்யாவை, மகாராஜா கிருஷ்ணராஜ உடையார் மைசூர் திவான் பதவியில் அமர்த்தினார். அடுத்த ஏழு ஆண்டுகள் அந்தப் பதவியில் இருந்த விஸ்வேஸ்வரய்யா, மைசூர் மாகாணத்தை இந்தியாவின் தலைசிறந்த தொழில் பகுதியாக மாற்றினார். மைசூர் சோப் தொழிற்சாலை, பத்ராவதியில் அமையப்பெற்ற மைசூர் இரும்பு மற்றும் எஃகு தொழிற்நிறுவனம், பெங்களூர் பல்தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, பெங்களூர் வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம், மைசூர் ஸ்டேட் வங்கி, இன்றைய கர்நாடக தொழில் மற்றும் வர்த்தகக் கூட்டமைப்பின் முன்னோடியான மைசூர் வர்த்தக சபை, தற்போதைய கர்நாடக உச்ச வர்த்தக சபையின் முன்னோடியான மைசூர் வர்த்தக சபை, பெங்களூர் பிரஸ் அச்சு நிறுவனம் மற்றும் அரசு பொறியியல் கல்லூரி போன்ற பல்வேறு நிறுவனங்களும் விஸ்வேஸ்வரய்யா மைசூர் திவானாகப் பதவி வகித்த காலத்தில் உருவாக்கப்பட்டவை அல்லது அவற்றின் உருவாக்கத்திற்காக அடித்தளம் இடப்பட்டவையே.

மேலும் தற்போதைய இந்திய ரயில்வேயின் தென்மேற்கு மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியாக விளங்கும் மைசூர் ரயில்வேயின் கீழ் பல்வேறு புதிய வழித்தடங்களுக்கான இருப்புப் பாதைகளும் இவரது மேலாண்மையின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டவையே. தொழில் வளர்ச்சியில்

முக்கியப் பங்காற்றும் தனியார் முதலீடுகளை இந்தியா தொண்ணூறுகளின் இறுதியில்தான் ஊக்குவித்தது. ஆனால், அதற்கும் அறுபது, எழுபது ஆண்டுகளுக்கு முன்னரேயே மைசூர் தொழில் வளர்ச்சியில் தனியார் முதலீடுகளை ஊக்குவித்தவர் திவான் விஸ்வேஸ்வரய்யா அவர்கள் என்பது அவரது தொலைநோக்குப் பார்வையைக் காட்டுகின்றது.

1918 ஆம் ஆண்டு மைசூர் திவான் பதவியில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற விஸ்வேஸ்வரய்யா, 1927 முதல் 1955 வரை டாடாஸ்டீலு நிறுவனத்தின் இயக்குனர் குழுவில் 28 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். பீகார் மாநிலத்தில் கங்கை ஆற்றின் குறுக்கே கட்டப்பட்ட மொகமாபாலத்தின் கட்டுமானத்திற்குத் தொழில்நுட்ப அறிவுரைகளை வழங்கியபோது விஸ்வேஸ்வரய்யாவின் வயது தொண்ணூறு.

இந்தியாவின் பொறியியல் துறையில் மிகச்சிறந்த பங்களிப்புகளை வழங்கிய விஸ்வேஸ்வரய்யாவிற்கு, பிரிட்டிஷ் இந்திய அரசாங்கமும், சுதந்திர இந்திய அரசாங்கமும் பல்வேறு விருதுகளை வழங்கி கௌரவித்துள்ளன. மைசூர் அரசாங்கத்தின் தலைமைப்பொறியாளராக விஸ்வேஸ்வரய்யா அவர்கள் பணியாற்றியபோது, 1911 ஆம் ஆண்டில் ஐந்தாம் ஜார்ஜ் மன்னரால் அவருக்கு சி.ஐ.இ. என்று சொல்லப்படும் 'கம்பேனியன் ஆஃப் தி ஆர்டர் ஆஃப் தி இண்டியன் எம்பயர்' என்ற விருது வழங்கப்பட்டது.

பின்னர், 1915 இல் அவர் மைசூரின்திவானாக இருந்தபோது, பொதுநலனுக்கான அவரது பங்களிப்புகளுக்காக ஐந்தாம் ஜார்ஜ் மன்னரால் கே.சி.ஐ.இ. என்று சொல்லப்படும் 'நைட்கமாண்டர் ஆஃப் தி ஆர்டர் ஆஃப் தி இண்டியன்எம்பயர்' என்ற பட்டம் வழங்கப்பட்டதுடன், சர்பட்டமும் அளிக்கப்பட்டது. இந்தியாசுதந்திரம்அடைந்தபிறகு, 1955 ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவில் குடிமக்களுக்கு வழங்கப்படும் மிக உயர்ந்த விருதான 'பாரத ரத்னா' விருது விஸ்வேஸ்வரய்யாவுக்கு வழங்கப்பட்டது. மேலும், லண்டனின் 'இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப்சிவில் இன்ஜினியர்ஸ்' அமைப்பின் கவுரவ உறுப்பினர் தகுதியையும், பெங்களூருவில் உள்ள 'இந்திய அறிவியல் கழகத்தின்' ஃபெலோஷிப் தகுதியையும் அவர் பெற்றார்.

இந்தியாவின் எட்டு பல்கலைக்கழகங்களில் இருந்து விஸ்வேஸ்வரய்யாவுக்குக் கௌரவ டாக்டர் பட்டங்கள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவர் 1923 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற இந்திய அறிவியல் காங்கிரஸின் கூட்டத்தலைவராகவும் இருந்தார். ஆக, விஸ்வேஸ்வரய்யாவின் அறிவியல் மற்றும் மக்கள் நலப் பணிகள் மிகச்சிறந்த முறையில் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

மிக நல்ல பண்பு நலன்களுடன், ஒழுக்க சீலராகவும் விளங்கிய விஸ்வேஸ்வரய்யா நூறு வயது வரையிலும் வாழ்ந்து, அவரது 101 ஆவது வயதில், 1962 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் மத்தியில் உயிர் நீத்தார். தாய்மொழி தெலுங்கு என்ற போதிலும், கன்னட மொழியின் மீது தீராத காதல் கொண்டிருந்தவர் விஸ்வேஸ்வரய்யா. கன்னட பரிஷத் என்ற அமைப்பினைத் தோற்றுவித்து, கன்னடத்தின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருந்தார்.

விஸ்வேஸ்வரய்யா பல்வேறு நாடுகளுக்கும் பயணம் செய்தவர். அப்படி சென்ற இடங்களில் எல்லாம் தான் கண்டவற்றையும், கற்றவற்றையும் குறிப்புகளாக எழுதி வைத்திருந்தார். தனது அனுபவங்களையும், சிந்தனைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு பல்வேறு புத்தகங்களையும் எழுதி வெளியிட்டவர், விஸ்வேஸ்வரய்யா. அவற்றுள், இந்தியாவின் மீள்கட்டமைப்பு (1920), இந்தியாவில் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம்: அதன் காரணங்களும்தீர்வுகளும் (1932), திட்டமிட்ட இந்தியப் பொருளாதாரம் (1934), தொழில்துறை மூலம் வளம்: விரைவான தொழில்மயமாக்கலை நோக்கி நகர்தல் (1942) மற்றும் எனது பணிக்கால நினைவுகள் (1951) ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கன.

தனது அடிப்படை நிபுணத்துவமான பொறியியல் துறை மட்டுமன்றி, குடிமைப்பணி, பொருளாதாரம் என பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்கிய விஸ்வேஸ்வரய்யா விடுதலைக்கு முன்னும், பின்னும் இந்தியாவின் வளர்ச்சிக்குப் பல்வேறு வகைகளில் பங்களித்தவர். மிக எளிமையான மற்றும் ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்த ஒருவர், தான் கற்ற கல்வியால் தான் மட்டும் உயராமல், தன்னைச் சார்ந்த சமூகமும், நாடும், உலகமும் உயர தன்னால் இயன்ற பங்களிப்பை வழங்கினார் எனில் அது விஸ்வேஸ்வரய்யா போன்ற ஒரு சிலரால் மட்டுமே முடியும். அதனால்தான் அவர் நூறு வயதினைத்தொட்டபோது இந்திய தேசமே அவரைக் கொண்டாடியது. இந்திய அரசு அவரைக் கௌரவித்து, தபால் தலை வெளியிட்டது.

இந்தியாவைத் தாண்டி இலங்கையும், தான்சானியாவும் அவரது பிறந்த நாளைத் தேசிய பொறியாளர் தினமாகக் கொண்டாடுகின்றன. விஸ்வேஸ்வரய்யாவைப் போல இன்னும் பலர் அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளில் வர வேண்டும் என்று வேண்டுவோமாக!

வருமுன் காத்து வாழ்விக்கும் மூலிகைகள் - பகிர்வு 58

மருத்துவர். மா. தங்கராசு. B.S.M.S.

நாட்டைப் பாதுகாப்பதில் இராணுவ வீரர்களின் பங்களிப்பு அளப்பரியது. அதே நேரத்தில் பல எளிய மனிதர்களும் பெரும் பங்காற்றி வருவதை மறுப்பதற்கு இல்லை. அதேபோன்றுதான் மருத்துவத்தில் உடல்நலம் காப்பதில் அரிய மூலிகைகளின் பங்களிப்பு இன்றியமையா ஒன்று. அதேபோன்று பல எளிய மூலிகைகளின் பயன்பாடும் உடல்நலம் காப்பதில் சிறப்பிடம் பெறுகிறது.

மூலிகைகளைத் தேடியலையாமல் நம்மைச் சுற்றி தானாகவே வளர்ந்து நிற்கும் மூலிகைகளில் ஒன்றுதான் முடக்கறுத்தான். முடக்கு (உடல் இயக்கம் தடைபடல்) அறுந்தான் (நீக்குபவன்). முடக்கை நீக்குகின்ற (அறுக்கின்ற) காரணத்தால் முடக்கறுத்தாள் என்று பெயர் பெற்ற மூலிகை பற்றிய பகிர்வு இந்த இதழில்.

முடக்கறுத்தான் (*Cardiospermum halicalabum*)

தரிசு நிலங்களில் தானாகவே வளர்கிறது. கிராமப் பகுதிகளில் முடக்கறுத்தான் கீரை சிறந்த உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது (இரசம், துவையல், குழம்பு, தோசை, இட்லி ஆகியவற்றில்)

பயன்படும் பாகங்கள்:

இலை, வேர்

மருத்துவக் குணம்:

கீல் பிடிப்பு, சொரி, சிரங்கு, கரப்பான், காலைப்பற்றிய வளி நீங்கும், மலச்சிக்கலை போக்கும். இதனை,

"சூலை பிடிப்பு சொரி சிரங்கு வகைரப்பான்
காலைத் தொடு வாய்வுங் கண்மலமும், சாலக்
கடக்கத்தானோடி விடுங் காசினியை விட்டு
முடக்கற்றான் தன்னை மொழி என்று

கூறுகிறது அகத்தியர் குணபாடம்.

அ. வீடுகளில் பயன்படுத்தும் முறை:

1. மூட்டுவலி, கை, கால் குடைச்சல் நீங்க:

இலையை இரசம் வைத்து சாதத்துடன் சேர்ந்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

இரசம் செய்யும் முறை: ஒரு கைப்பிடி அளவு முடக்கறுத்தான் இலையை நீரில் கழுவிச் சுத்தம் செய்து 200 மி.லி புளித் தண்ணீரில் போட்டு, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விட வேண்டும். புளிவாசனை நீங்கியவுடன் தேவையான அளவு மிளகு, சீரகம், சிறிதளவு பெருங்காயம் மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்து இரசத்துடன் சேர்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு மூன்று பல் பூண்டை அரைத்து இரசத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சி பொங்கி வந்ததும் தேவையான அளவு கடுகு சேர்த்து தாளித்து இறக்க வேண்டும். இதை 60 மி-லி அளவு பருகலாம்.

முடக்கறுத்தான் தோசை:

அரிசியுடன் முடக்கறுத்தான் இலை ஒரு கைப்பிடி சேர்த்து நன்கு அரைத்து மாவு புளிப்பதற்கு முன்பாக தோசை செய்து சாப்பிடலாம்.

2. மூலநோய் குணமாக :

முடக்கறுத்தான் வேரை குடி நீர் செய்து காலை, மாலை இருவேளை வேளைக்கு 50 மி.லி பருகலாம்.

3. வளி மூலம், நாட்பட்ட இருமல் குணமாக :

இலை, வேர் இரண்டையும் சேர்த்துக் குடிநீரிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

4. சூதகக்கட்டு நீங்க:

இலைப்பொடியுடன், சித்திர மூல வேர்ப்பட்டைப் பொடி, கரியபோளம் இலை சேர்த்து மூன்று நாட்கள் கொடுக்க வேண்டும். இதனை சித்த மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசனை பெற்ற பின்பு பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. மலச்சிக்கல் நீங்க, குடல் வாயு வெளியேற:

ஒரு கைப்பிடி இலையை 500 மிலி நீருடன் சேர்த்து அவித்து அதில் இரசம் வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

6. கீல் வாதம், வீக்கம், வலி குணமாக

1. இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி நோயுள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.
2. இலையை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி வலி உள்ள இடங்களில் பூசலாம்.

7. காது வலி, சீழ் வடிதல் நீங்க:

சுத்தம் செய்த இலைச் சாற்றை துளிக் கணக்கில் காதில் விடவேண்டும்.

நம்மை முடக்கிப் போடுகிற வலிகளில் இருந்து விடுபட முடக்கு அறுத்தானைப் பயன்படுத்துவோம்.

பலன் பெறுவோம்.

பகிர்வு தொடரும் ......

பொறி. ஏ.ஜி. மாரிமுத்து ராஜ்
கோவை

சின்னஞ்சிறு சிந்தனை

நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்விகள்

நாம் என்ன செய்து கொண்டிருக்கின்றோம்,

நமக்கான வாழ்க்கை என்பது யாது,

நாம் எதை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்,

நமக்கான கருத்துக்கள் என்ன, அவற்றை நாம் பின்பற்றுகின்றோமா, என்கிற ஆழ்ந்த சிந்தனைகளோ, அறிவு சார் முன்னேற்றமோ இருப்பதில்லை.

தனக்குப் பிடித்த வகையில் வாழ்ந்தோ அல்லது கிடைத்த வாழ்க்கையை தனக்கேற்ற வகையில் தகவமைப்பு கொண்டோ தன்னிலை உணர்ந்து தனக்கானவற்றை அறிந்து வாழ்பவர்களுக்கு இந்த அடையாள நெருக்கடிகள் இருப்பதில்லை.

நம்மை நாம் உணர வேண்டும் நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றி தெரிய வேண்டும் அதை எப்படி சொல்ல வேண்டும் என்பது குறித்தும் தெரிய வேண்டும்.

இந்த நிகழ்வால் நான் இடிந்து போய் உட்கார்ந்து விட மாட்டேன். அரிய பெரிய சாதனைகளை செய்து காட்டுவேன் என்கிற அதிஅற்புதமான திடமும், வைராக்கியமும், என்னிடத்தில் உண்டு

பாரதியார் சொன்னது.

நம்பிக்கையின் பெயர்தான் விடா முயற்சி

மனதுக்குள் நிறைந்த நம்பிக்கை இருந்தால் செயலில் தடை வராது, முயற்சியில் முடக்கம் வராது, துன்பங்கள் நெருங்காது உள்ளம் சோறாது .

எத்தனை இடையூறுகள் எவ்வளவு பெரிய அளவில் வந்தாலும் எடுத்த காரியத்தை உறுதியுடன் நடத்தி தீர வேண்டும்.

விபத்துக்கள் வரும்போது எவன் உள்ளம் நடுங்காமல், துணிவுடன் அவற்றை எல்லாம் போக்க முயற்சி செய்கின்றானோ அவனே ஆகச்சிறந்தவன்.

நம்பிக்கை குறைவு இந்த அரக்கனை அழித்தால் ஒழிய, நமக்கு நல்ல காலம் வராது.

பரிபூரண விருப்பத்துடன் செயலாற்று வேண்டாத எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காது

ஊற்றிலிருந்து நீர் பெருகுவது போல உனக்குள் இருந்து தெளிந்த அறிவும் தீராதன்மையும் சக்தியும் மென்மேலும் பொங்கி வரட்டும் உன் விருப்பம் எல்லாம் நிறைவேறும் இது சத்தியம் அனுபவித்துப்பார்.

தன்னைத்தான் செம்மைப்படுத்திக் கொள்வதில் செலவிடும் முயற்சியின் பயனே மனிதருக்கு சந்தோஷத்தை தரும்.

மனம் துன்பத்தில் நழுவி விழதொடங்கும் போது அதை உறுதி அல்லது தைரியம் என்ற கடிவாளத்தில் பிடித்து நிறுத்தி பழகுவதே சரியான யோகப் பயிற்சி.

பிறரை எதிர்த்துக்கொண்டும் பகைத்துக் கொண்டும் அவதூறுகள் பேசிக் கொண்டும் இருப்போமானால் நாம் அழிந்து விடுவோம்.

சம்பாதித்துப் பிழைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாத உலகில் வாழ்ந்தாலும் உழைப்புக்கே இடமில்லாமல் ஓய்ந்து சோம்பிய காலம் கடந்துபவர்கள் மனதில் அமைதி இருக்க உழைப்பாளிகளான எளிய மக்கள் பெரிய வாய்ப்பு வசதிகள் இல்லாவிட்டாலும் மன நிம்மதியோடு மகிழ்ச்சியோடும் வாழ்வதை பார்க்கிறோம் அல்லவா. மனம் பழக்கத்தின் அடிமை தொடர்ந்து எந்தவிதமான பழக்க வழக்கங்களை நாம் கையாளுகிறோம் அதைக் கேட்ப தன்னை வளைத்துக் கொள்ளும் தன்மை மனதுக்கு உண்டு.

நம் வாழ்க்கையைப் பற்றி நாம் என்ன விதமான கனவுகளை காண்கிறோமோ என்ன விதமான மனக்கோடைகளைக் கட்டுகிறோமோ அவற்றில் 80 சதவீதத்திற்கு குறையாமல் நிறைவேறும் என்பது ஒரு அதிசய உண்மை.

பிடிவாதமாக நம்ம சார்ந்து நாம் வாழப்பழகி கொள்ள வேண்டும் நம்மைச் சார்ந்தே என்று இங்கு குறிப்பிடுவது நமது தகுதி திறமையின் அடிப்படையில் செயலாற்றி அதன் பயனை அனுபவிப்பது என்று அர்த்தத்தில் தான்.

உங்கள் நடவடிக்கைகளில் எதுவுமே ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் மூடிமறைத்து எந்தச் செயலிலும் ஈடுபடாதீர்கள்.

இப்போது இருக்கும் உங்கள் நிலையை இதற்கு முந்திய நிலையுடனும் இனிவரும் நிலையுடனும் மற்றும் எந்த நிலையுடனும் ஒப்பிட்டு பார்க்காதீர்கள் அது எப்படி இருக்கின்றதோ அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு இயங்குங்கள்.

Ragam
experience the rich taste of quality

ராகம் பேக்கரி
ராகம் கேக் ஷாப்

அலுவலகம்

99A, சத்தி மெயின் ரோடு, சரவணம்பட்டி, கோவை - 641035.
போன் : 9965509109, Email : ragambakes@gmail.com,Website : www.ragamcakes.com

BRANCH CONTACT

1. சரவணம்பட்டி - 9095299000
2. சேரன்மாநகர் - 9585521454
3. குரும்பபாளையம் - 9585521453
4. கணபதி - 9965509109
5. துடியலூர் - 9965509109
6. காளப்பட்டி பிரிவு - 9965509109
7. அம்மன்நகர் - 9965509109
8. ஐடி பார்க் கீரணத்தம்
9. வெள்ளக்கிணறு
10. அன்னூர்

தன்னம்பிக்கை மாத இதழ்
ராகம் பேக்கரியில் கிடைக்கும்

மண் என்னும் தெய்வம்

சிதம்பரம் இரவிச்சந்திரன்

450 கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றியதாகக் கருதப்படும் பூமியை மாற்றியமைக்க முயலும் மனிதனுக்கு 10,000 ஆண்டு வரலாறே உள்ளது. அதற்குமுன் இந்தப் பூமியில் பல இலட்சக்கணக்கான உயிரினங்கள் வாழ்ந்தன என்பதை மனிதன் மறந்துபோனதே இன்றுள்ள நிலைக்கு காரணம். இந்த நிலையிலேனும் பூமியை வரும் தலைமுறையினரிடம் மனிதன் பத்திரமாக ஒப்படைக்கவேண்டும் என்பதே இன்றைய சூழலியல் ஆய்வாளர்களின் பெரும் கவலை.

கடந்த ஒன்றரை நூற்றாண்டுகளாக மனிதன் நிகழ்த்திய வன அழிப்பு, தொழிற்புரட்சி போன்றவை, காலநிலையில் பெரும் மாறுதல்களை ஏற்படுத்திவருகிறது. பேரிடர்கள் தொடர்கதையாகின்றன. இவற்றை இயற்கைச் சீற்றங்கள் என்று அழைப்பதை விட மனிதன் ஏற்படுத்திய பேரிடர்கள் என்று அழைப்பதே சரி.

சுனாமி, நிலநடுக்கம், காட்டுத்தீ, எரிமலை வெடிப்பு, புவி வெப்ப உயர்வு, சூறாவளிகள், வெள்ளப்பெருக்குகள், பெருமழை, மின்னல், இடி தாக்குதல், கடற்சீற்றம், பவளப் பாறைகளின் அழிப்பு என்று மனிதன் நடத்தும் பேரிடர்களின் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே செல்கிறது. இதனால்தான் கண்ணுக்குத் தெரியாத கொரோனா போன்ற வைரஸ் நோய்கள் அவ்வப்போது தோன்றி அழிவின் பேராபத்தை காட்டி எச்சரிக்கின்றன.

கரையிலும், கடலிலும் வாழ்ந்த கோடிக்கணக்கான ஒரு பாவமும் அறியாத உயிரினங்களை மூச்சு விடமுடியாமல் உயிரிழக்கச் செய்த மனிதன் இன்று அதே நிலையை கொரோனா வைரஸின் மூலம் அனுபவிக்க நேர்ந்துள்ளது. புவி வெப்பம் 3 டிகிரி செல்சியர்ஸ் உயரும்போது பூமியில் மனிதனின் நிலை என்னவாகும் என்பதை நினைப்பதற்கே அச்சம் ஏற்படுகிறது.

அந்த அளவு நிஜம் நம் முன் தோன்றி நம்மை விழுங்க நேரம் பார்த்துக் காத்திருக்கிறது. இதே வாழ்க்கைமுறையை மனிதன் தொடர்ந்தால் 2100 ஆகும்போது புவி வெப்பம் 3 டிகிரி செல்சியர்ஸ் அளவு அதிகரிக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. 1.5 டிகிரிக்குள் வெப்ப உயர்வைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று சூழல் ஆர்வலர்கள் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றனர். வெப்பநிலை உயர்வு 2 டிகிரியைக்

கடந்தால் மீண்டுவரமுடியாத மோசமான நிலைக்கு பூமி சென்றுவிடும் என்று அஞ்சப்படுகிறது.

அவ்வாறு நிகழ்ந்தால் ஆறுகள் உட்பட பூமியில் பல வளங்களும் அழிந்து போய்விடும். வரும் பத்தாண்டுகளில் சூழலைக் காக்க உருப்படியாக எதையேனும் செய்தே ஆகவேண்டும் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

காலநிலை மாற்றத்தில் மண், காற்று, நீர் ஆகியவற்றிற்கு முக்கியப்பங்கு உள்ளது. வளிமண்டல கார்பனை உறிஞ்சி எடுக்கும் ஆற்றல் மண்ணிற்கு உண்டு. சதுப்பு நிலங்கள், ஈரநிலங்கள், நீர்நிலைகள் போன்றவை இதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. இவற்றின் கார்பன் உறிஞ்சும் திறன் குறைந்ததால் இன்று வளிமண்டல கார்பனின் அளவு அதிகரித்துள்ளது. காற்றில் கலந்துள்ள மாசுப்பொருட்களின் அளவு 350 பி பி எம் என்ற அளவில் உலகின் பல பகுதிகளிலும் உள்ளது.

ஜான் ஏரினால் முழும் சறுக்கும் என்பது சூழலைப் பொறுத்தமட்டும் இன்று உண்மையாகிவருகிறது. ஒருபுறம் மாசுகளின் அளவு குறையும்போது வளம் மிக்க மண் அழிக்கப்படுவதால் மறுபுறம் கையில் உள்ளதும் நஷ்டமாகிறது. இதனால் இன்று உலக சராசரி வளிமண்டல காற்று மாசு 400 பி பி எம் என்ற அளவையும் கடந்துள்ளது. இதில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பல்லுயிர்ப் பரவல் செழுமையுள்ள இந்தியா போன்ற நாடுகளே.

மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை சூழல் உறுதித்தன்மை இழந்து பலவீனமடைந்துள்ளது. இதனால் கேரளாவில் மழைப்பொழிவு சற்று கூடுதலாகும்போது அதிக எண்ணிக்கையில் மண் சரிவுகள், குன்றுகள் உடைந்து விழுதல் போன்ற சம்பவங்கள் வயநாடு, இடுக்கி, பாலக்காடு போன்ற மலைப்பிரதேச மாவட்டங்களில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன.

காலநிலை மாற்றத்தின் நேர்சாட்சியாக மழைப்பொழிவில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் உள்ளன. மழையின் தீவிரம் அதிகரித்துள்ளது. அதன் அளவு கணிக்கமுடியாத நிலையில் உள்ளது. மழைநாட்களின் இடைவெளி குறைந்துள்ளது. இதனால் குறுகிய ஒரு சில மணிநேரங்களில், பல நாட்கள் பொழியவேண்டிய மழை கொட்டித் தீர்க்கிறது.

இந்தியாவில் அதிகம் மழை பெய்யும் மாநிலங்களில் ஒன்றான கேரளாவில் 110 முதல் 140 நாட்களில் பொழிந்துகொண்டிருந்த மழை இன்று 90 முதல் 95 நாட்களில் பெய்கிறது என்று கேரள அரசின் மண்வளப் பாதுகாப்புத்துறை அலுவலர் வி வி பிரகாசன் கூறுகிறார்.

காலநிலை மாற்றத்தால் மண் வளமிழந்துபோனது. இதனால் நீர்நிலைகள், வயல்வெளிகளுக்குப் பொழியும் மழைநீரைத் தேக்கும் ஆற்றல் குறைந்துவிட்டது. மொட்டையடிக்கப்பட்ட மலைகளின் உச்சியில் இருந்து பொழியும் மழைநீரைத் தேக்க மரங்கள் இல்லாததால் நீர் கீழிறங்கி பெருவெள்ளத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மழைநீரைச் சேகரிக்க மண்வளத்தைக் காக்கவேண்டும். உயிரை நிலைநிறுத்த உதவும் மண், நீர், காற்று ஆகிய இவற்றில் எது அழிந்தாலும் அது மனிதனைப் பாதிக்கும்.

இந்த மூன்று ஆதாரவளங்களில் ஓடும் இயல்புடையது நீரே. அதனால் அது செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் அதன் பண்புகளை நிலைநிறுத்துகிறது. மனிதனின் குறுக்கீடுகளால் எப்போது மழை பெய்தாலும் ஓடிச்செல்லும் இடமாக இருந்த ஆறுகள் பாதையிழந்து திக்கு தெரியாமல் நீரோட்டம் இழுத்துச் செல்லும் இடங்கலில் எல்லாம் ஓடுகின்றன. ஒவ்வொரு நீர்நிலையும் அதனைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசத்தை வளம் கொழிக்கச் செய்தன. ஆனால், இப்போது இது மாறிவிட்டது.

பூமியில் ஆறுகளுக்கு சொந்தமாக இருந்த நீரோடும் பாதைகள் அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. நீரோட்டத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டே சூழல் பாதுகாப்பு திட்டங்கள் அமையவேண்டும். கட்டிடங்கள், தோட்டம் துறவுகள், வயல்கள், சரிவுகள் என்று எல்லா இடங்களிலும் பெய்யும் ஒவ்வொரு துளியும் சேமிக்கப்படவேண்டும்.

பூமியைக் காக்க முதலில் மனித மனங்கலில் மாற்றம் ஏற்படவேண்டும். மண் என்னும் மாபெரும் இயற்கைத் தெய்வத்தை மதித்து நடக்கவேண்டும். இன்னமும் இறந்துபோகாத இந்த பூமியில் இருப்பதையேனும் காப்பாற்ற ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களால் முடிந்ததை செய்யவேண்டும். வனங்கள், குன்றுகள், புல்வெளிகள், மலைகள், நீர்நிலைகள், சதுப்புநிலங்கள், வயல்கள், ஏரி குளங்கள் போன்றவை அணைத்தும் எந்தக் காரணத்தாலும் இனி இழக்கப்படக்கூடாது. இழந்தால் பின் நாம் இந்த பூமியில் இழப்பதற்கு எதுவுமில்லை.

வரும் தலைமுறைக்கு இதைவிட மோசமான ஒரு பூமியில் வாழ்வது சாத்தியமற்றது. நினைவில் கொள்வோம்.

பணியிடத்தில் நேர்மறைச் சூழல்

ஒரு ஊரிலிருந்து வெளியே போக உயரமான குச்சி ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு பணியாளன் சென்று கொண்டிருந்தான். அந்த ஊர் வாயில் கதவு வந்ததும் நெடுக எடுத்துச் செல்லப்பட்ட குச்சி இடித்தது. ஏனென்றால் கதவைக் காட்டிலும் உயரமாக அந்த குச்சி இருந்தது.

அங்கிருந்தவர்களிடம் இந்தக் குச்சியை எப்படி எடுத்துச் செல்வது என அவன் கேட்கும்போது, அவர்கள் எல்லோரும் அந்த ஊரிலேயே புத்திசாலி ஒருவர் இருப்பதாகவும் அவர் சிறிது நேரத்தில் அந்த வழியே வர இருப்பதாகவும், அவரிடம் கேட்டால் இதற்கு சரியான வழியை அவர் சொல்வார் என்றுக் கூறினர்.

அவர், சிறிது நேரத்தில் அங்கு வந்தார். அவரோ குதிரையின் முதுகு மீது உட்கார்ந்து சவாரி செய்யாமல் வாலுக்கு அருகில் அமர்ந்து பயணம் செய்து வந்தார். ஏன் என்று கேட்டதற்கு "லகான் நீளமாக இருந்தது" அதனால் தான் என்று பதிலளித்தார்.

அவர் வழிப்போக்கனின் பிரச்சனையைக் கேட்டதும், குச்சியை வெட்டி எடுத்துச் செல்வதைத்தவிர வேறு வழி இல்லை என்றார்.

குச்சியைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி எடுத்துச் சென்றிருந்தால் எவ்வளவு பெரிய குச்சியையும் வெகு எளிதில் அவன் எடுத்துச் சென்றிருக்கலாம்.

ஆனால், அவர்கள் எல்லோருடைய சிந்தனையுமே நேர்கோட்டுச் சிந்தனையாக *(Vertical Thinking)* இருந்தது. லகானைச் சுருட்டி சவாரி செய்யத் தெரியாதவன்தான் அவர்களுக்குள் அதிசிறந்த புத்திசாலி என்றால் மற்றவர்கள் எவ்வளவு சாமார்த்தியசாலிகளாக இருப்பார்கள், என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நேர்கோட்டுச் சிந்தனை என்பது ஒரு பிரச்சனையை குறிப்பிட்ட வரையறைக்குள்ளிருந்து

தீர்க்க நினைப்பதாகும். குறுகிய எல்லைக்குள் நாம் செயல்பட்டால் நம்முடைய தீர்வுகள் அற்பமானதாகவும் பல நேரங்களில் தீர்வே இல்லை என முடிவு செய்வதாகவும் ஆகிவிடும்.

ஆனால் சற்று வெளியில் நின்று சகல சாத்தியக் கூறுகளையும் பக்கவாட்டுச் சிந்தனையில் ஆராயும் போது, கடிவாளப் பார்வையில் இருந்து விடுபட்டு கழுகுப் பார்வையை நாம் அடைய முடியும்.

இதைப்போலத்தான் எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டு நேர்மறை எண்ணங்களில் எடுக்கப்படும் தீர்வுகள் உன்னதமாக இருக்கும். உண்மையாகவும், பயன்தரக் தக்கதாகவும் இருக்கும்.

நேர்மறை சூழல் இருக்கிற பணியிடங்கள்தான் அந்த நிறுவனத்தின் வெற்றிக்கு மூலகாரணமாக அமைகின்றன. அங்குள்ள பணியாளர்கள் மகிழ்ச்சியுடனும், அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடனும், ஊக்கம் தரும் உள்ளத்தோடும் இருப்பார்கள். அதனால் அந்த நிறுவனம் பணியாளர்களின் ஆரோக்கியமான ஒத்துழைப்போடு சிறந்து வளரும்.

அங்கு உற்பத்தி அதிகமாகும், நுகர்வோர்கள் நிறுவனத்தின் சேவையால் நிறைவான மனத்திருபதி அடைவார்கள். நிறுவனத்தினுடைய வளர்ச்சியும் இலாபமும் பலமடங்காகும். வியாபாரம் செழிக்கும். விளைவுகள் நன்மை பயப்பதாக இருக்கும்.

பணியாளர்கள் நேர்மறைச் சூழலில் பணியாற்றும் போது, அவர்களுக்குள்ளே தன்னைப்பற்றி உயர்வான மதிப்பு உண்டாகும். நிறுவனத்தின் மதிப்பு அதிகமாகும். அது நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்குப் பலவழிகளில் காரணமாக அமையும்.

2003-ம் ஆண்டு ஒரு மனிதவள மேம்பாட்டு நிறுவனம் ஒன்று பணியாளர்களுடைய மன ஓட்டத்தை ஆராய்ச்சிப் பூர்வமாக அணுகி ஒரு கட்டுரையை வெளியிட்டது.

ஆரோக்கியமான சூழலில் மகிழ்ச்சியுடன் பணிபுரியும் பணியாளர்களின் வேலைத்திறன் பற்றியும், அதன் பயனாக உற்பத்தி அளவு அதிகமாவது பற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இரண்டாவதாக, ஆரோக்கியமான சூழல் இல்லாமலும் பணி திருப்தி இல்லாமலும் பணிபுரிகிற பணியாளர்களின் வேலைத்திறன் குறைவு பற்றியும், அவர்களின் மனமாறுபாட்டையும், அதனால் உற்பத்தி குறைவது பற்றிம் இந்த அறிக்கை விவரிக்கிறது.

R.K. ராமசாமி, *M.A., B.Ed.,*
தேசிய நல்லாசிரியர், ஆர்.கே.ஆர். கல்வி நிறுவனங்கள்,
உடுமலைப்பேட்டை
Email Id : tpr-rkrsfhss@yahoo.in

அந்த அறிக்கை மூன்று முக்கியக் கருத்துகளை முன்னிறுத்தியது.

1. ஒரு நிறுவனம் தன் ஊழியர்களுக்கு சுய மதிப்பையும், தன்னம்பிக்கையையும், மனத்திருப்தியையும் உண்டாக்கக்கூடிய சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.

2. பணியாளர்கள் தன்னுடைய பணித்திறமை, எந்த அளவு அந்த நிறுவனத்தை உயர்த்திக் காட்டுகிறது என்று அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பைத் தரவேண்டும்.

3. பணியாளர்களுக்கு தகுந்த அங்கீகாரமும், பரிசும், உரிய பாராட்டும், அவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் செயல்களும் உள்ளது என்பதை அவர்களை உணரச் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பணியாளருக்கும் பணிபுரியும் இடத்தில் உள்ள சூழல் அவர்களின் மனநிலையை மாற்றுகிறது. பணிபுரியும் இடத்தில் உள்ள நிறுவனத்தின் தலைவருக்கு இதை மாற்றிக் காட்டுகிற யுக்தி இருத்தல் வேண்டும். நேர்மையான, மரியாதையான, கடும் உழைப்புக்கு உரியவராக, தீர்வுகள் காணும் திறமைமிக்கவராக உள்ள தலைமை, ஒரு அர்த்தமுள்ள நேர்மறைச்சூழலை உண்டாக்குகிற பணியை திறம்பட செய்பவராக இருத்தல் அவசியம்.

நேர்மறை எண்ணம் கொண்ட தலைமை தொலைநோக்குப் பார்வை உடையவராக இருத்தல் வேண்டும். தன்கீழ் பணிபுரியும் பணியாளர்களின் திறமையை மெருகேற்றுபவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பணியாளர்களுடைய கருத்துக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். அவர்கள் கருத்தைச் சொல்ல ஊக்குவிக்க வேண்டும். அதனால்

நிறுவனத்தினுடைய வளர்ச்சியில் தனக்குப் பங்கு உள்ளது என்ற மனத்திருபதியும் ஒரு அடையாள அங்கீகாரமும் அவர்களுக்கு மனதளவிலே உண்டாகும்.

நிறுவனம் பணியாளர்களுடைய நலனில் அக்கறை காட்டும் பொழுது

பணியாளர்களும் நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கு அக்கறை காட்டுவார்கள். பணியாளர்கள் தங்கள் நலனைப்பற்றி அக்கறை காட்டுவதைப் போல, நிறுவனத்தின் நலனுக்கும் அக்கறை காட்டுவார்கள். கடின உழைப்பைத் தரும் சூழல் உருவாகும்.

பணியாளர்களுக்கு, அவர்களுக்குரிய மரியாதையை அந்த நிறுவனம் தருதல் வேண்டும். பணி புரியும் நேர அளவை அவர்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ள அனுமதித்தல், பணியாளர்களின் உடல் நலம் குறித்த உதவிகள் செய்தல், மனநலத்திற்கு வேண்டிய பயிற்சிகள் தருதல், பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள் நடத்தல், பணியாளர்களுடைய படிப்புக்கு உதவிகள் செய்தல், பணியாளர்களுடைய குடும்ப நிகழ்வுகளில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றல், தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இணையாக நடத்துதல், தகுந்த போக்குவரத்து வசதிகளை ஏற்படுத்துதல், பணிபுரியும் இடத்தை அழகுபடுத்துதல், வசதியான இருக்கைகளை ஏற்படுத்துதல், குளிர்சாதன வசதிகளை உருவாக்குதல், பாதுகாப்பான இடமாக அமைத்தல், மனத்திருபதிக்கு ஏற்ற வசதிகளைச் செய்து தருதல், அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல், பணியாளர்களினுடைய நலனில் தலைமை அக்கறை காட்டுகிறது என்ற உணர்வினை உண்டாக்குதல் போன்ற நல்வாய்ப்புகளும். செயல்களும் நிறுவனங்களின் வளர்ச்சிக்கு மூலதனங்களாக அமைகின்றன.

பணியிடத்தில் நேர்மறை அதிர்வுகளையும், நேர்மறை சூழலையும் உருவாக்கக் கூடிய சக்தி தலைமைக்கு இருத்தல் வேண்டும். தலைமை அதற்கு முன்மாதிரியாக அமைதல் வேண்டும். பணியாளர்களிடம் மகிழ்ச்சியுடன் சிரித்துப் பேசுதல், நட்புணர்வுடன் வாழ்த்துச் சொல்லுதல், ஒவ்வொருவருக்கும் உரிய மரியாதையையும், அங்கீகாரத்தையும் தருதல், அவர்களின் உணர்வுகளை மதித்தல் போன்ற குணங்கள் தலைமைக்கு இருத்தல் வேண்டும்.

பணியாளர்கள் கருத்துகள் சொல்லும்போது முழுமையாக அவர்கள் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்க வேண்டும். இடையில் குறுக்கிட்டு பேசுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் தலைமை பேசுவதை முழுமையாக, அமைதியாக உள்வாங்குவார்கள். அவர்களுக்கு தலைமை மதிப்பைத் தரும்பொழுது பலமடங்குமதிப்பைஅவர்கள்திருப்பித்தருவார்கள்.

அவர்களோடு தலைமை நேர்மறைத் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும். தலைமையின் துணையும், உதவியும், ஆதரவும் என்றும் எப்போதும் தங்களுக்கு இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையை அவர்கள் மனதில் உருவாக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக ஓய்வு நேரங்களில் அவர்களோடு சரிசமமாக கலந்து பேசுவது, *Coffee* அருந்துவது, ஒன்றாக விருந்துகள் ஏற்பாடு செய்து உணவு உண்பது, கொண்டாட்டங்களில் பங்கு கொள்வது, சிரித்துப் பேசி மகிழ்விப்பது, தங்களுக்கு உதவி செய்தவர்களை நன்றியோடு நினைவு கூர்வது, திறமையான பணியாளர்களுக்கு ஊக்கத்தொகை தருவது, இவைகளெல்லாம் அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பை அதிகப்படுத்தும் . கூட்டுணர்வை வலுப்படுத்தும். தத்தம் பொறுப்புக்களை உணரச் செய்யும். குழு உணர்வை மேம்படுத்தும்.

"தலைமைக்கு துணை நாம், நமக்குத் துணை தலைமை" என்ற உணர்வு மேலோங்கும். இது விலைமதிப்பில்லாத பலனைத் திருப்பித்தரும். ஒன்றைக் கொடுத்து பலவற்றை திரும்பப்பெறும் ஆரோக்கியமான சூழல் உருவாகும் . நலம்- தீங்கு எதுவாயினும் அவர்கள் விருப்பத்தோடு பங்கு பெறுவார்கள்.

பூவுக்கு வலிக்காமல் தேனீ தேன் எடுப்பதைப் போல
பூமிக்கு நோகாமல் விதை வேர் விடுவது போல
மென்மையான நிர்வாக மேலாண்மை
பணியாளர்களின் திறனை பன்மடங்கு அதிகரிக்கும்.

மனமாற்றம் நிகழும். நேர்மறைச் சூழல் மலரும்.
இருமனமும் மகிழச்சியுடன் இணையும்
ஒன்றுடன் ஒன்று கரம் கோர்க்கும்.
எண்ணங்களும் செயல்களும் ஒன்றுபடும்
சுகமான உறவு மேம்படும்.
நிறைவான வளர்ச்சி இமயம் தொடும்.

புதுமைகள் மலரும்
வளர்ச்சிகள் பெருகும்
பெருமையும் புகழும் பரவும்
வெற்றிகள் குவியும்
நன்மையில் முடியும்
நலமே விளையும்.

17 வருட மக்கள் சேவையில்...

மூட்டு மாற்று சிகிச்சையில் ஒரு சகாப்தம் ! தொழில்நுட்பத்தின் உச்சம் !!

வெற்றிகரமாக 150 மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து சாதனை

BALA ORTHO HOSPITAL

ரோபோடிக் மூட்டுமாற்று மற்றும் நுண்துளை சிகிச்சை மையம்

திருப்பூரில் முதன்முறையாக AI வசதியுடன் கூடிய

ரோபோடிக் மூட்டுமாற்று

அறுவை சிகிச்சை மையம்

திருப்பூரில் முதன்முறையாக உலகத்தரத்தில் தற்போது உள்ள அதிகபட்ச அதிநவீன தொழில்நுட்ப வசதிகளை கொண்ட

ROBOTIC TOTAL KNEE REPLACEMENT ORTHOPAEDICS CORI SURGICAL SYSTEM

அறுவை சிகிச்சையின்றி PRP சிகிச்சை மூலம் வலி இல்லாமல்

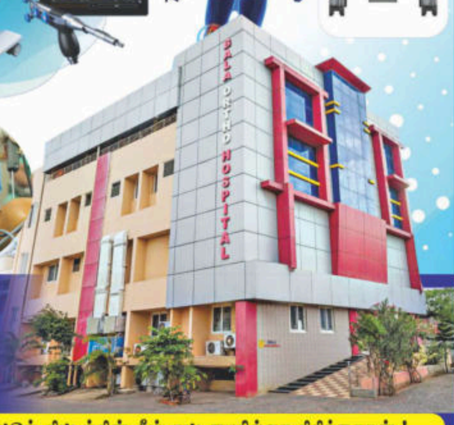
- சேதமடைந்த குறுத்தெழும்பு ● தசை நார்கள்
- டென்னிஸ் எல்போ ● முழங்கால் மூட்டு தேய்மானம்
- முழங்கால் வலி / முழங்கால் கீழ் வாதம் ● குதிங்கால் வலி
- தோள்பட்டை ஜவ்வு வலி ● அகில்லெஸ்
- PATELLAR தசைநார் புண்

✓ ரோபோடிக் முறையில் மிகத்துல்லியமாக வலியில்லாமல் நீண்ட நாட்கள் பயன்பெறுகின்ற மூட்டுமாற்று சிகிச்சை.

✓ Stryker பிளைட் கூடு மூலமாக கிருமி இல்லாமல் நுண்ணுயிர் தொற்று இல்லாமல் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை.

✓ பிளாஸ்மா டெக்னாலஜி மூலமாக நோய் தொற்று ஏற்படாமல் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை.

- எலும்பு முறிவு சிகிச்சையில் அதிகபட்ச உள்கட்டமைப்பு மற்றும் அதிநவீன வசதிகள் ROBOTICS, MODULAR OT, MRI SCAN, CT SCAN, ULTRASOUND SCAN (PORTABLE & FIXED), STERRAD PLASMA STERILIZATION, STRYKER HOOD SYSTEM & EXPERIENCED / TRAINED DOCTORS & STAFFS கொண்ட திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- தோள்பட்டை, முழங்கால் நுண்துளை சிகிச்சையில் அதிநவீன தொழில்நுட்பத்துடன் இரண்டு 4K CAMERA (Stryker, Smith & Nephew) வசதி உள்ள திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- Smith & Nephew 4K (RF LASER Technology) அதிநவீன நுண்துளை சிகிச்சைகள் மூலம் மூட்டு தேய்மானத்தை சரிசெய்யக்கூடிய வசதி உள்ள திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- திருப்பூரில் அதிகபட்ச முழங்கால் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை, முழங்கால் நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை, பாதங்கால் நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை, இடுப்பு மூட்டுமாற்று அறுவைசிகிச்சை, தோள்பட்டை நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை, மணிக்கட்டு நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை மேலும் பல அறுவைசிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாக செய்து சாதனைபுரிந்த திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளையும் கண்டறிய, குணப்படுத்த அதிநவீன உலகத்தரம் வாய்ந்த தொழில்நுட்பம் கொண்ட திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- 16 வருடத்திற்கு மேல் அனுபவம் உள்ள, எலும்புமுறிவு சிகிச்சை மருத்துவர்கள் உள்ள 24 மணி நேரமும் (24×7) செயல்படும் திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.



பாலா ஆர்த்தோ மருத்துவமனை

அரசு மருத்துவமனை எதிரில், தாராபுரம் மெயின் ரோடு,
பாரத் பெட்ரோல் பங்க் அருகில், திருப்பூர்-641 605.

90 8383 8484 / 90 8686 9696 / 91 3434 3535

Bala Ortho Hospital

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவ காப்பீட்டுத் திட்டம் மற்றும் அனைத்து தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் கட்டணமில்லா சிகிச்சைகள் !

மூட்டு சிகிச்சை என்றாலே ! தொழில்நுட்பம் என்றாலே !! நவீனம், உலகத்தரம் என்றாலே !!! என்றும் என்றென்றும் ஒரே மருத்துவமனை பாலா எலும்பு மூட்டு மாற்று மருத்துவமனை

Published on 1.6.2026
lla. Se.Kavin Thannambikkai Regd. with Dept. of Post No CB/042/ 2024-2026, RNI No. TNTAM/1464/1999, Postal Date 1.6.2026

தன்னம்பிக்கை பிரிண்டர்ஸ், கோயம்புத்தூர்-41-ல் அச்சிடப்பட்டு, எண். 10, சாஸ்திரி வீதி எண் 1, பி.என். புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641041 என்ற முகவரியிலிருந்து வெளியிடுபவர், ஆசிரியர் மற்றும் உரிமையாளர் திருமதி. கமலம் கந்தசாமி.