

வெற்றியின் இரகசியம்



அருட்பணி மா. நேஜிஸ் இராசநாயகம்

வெற்றியின் இரகசியம்

அருட்பணி
மா.தேஜிஸ் இராசநாயகம்

நூல் விபரம்

பெயர்	: வெற்றியின் இரகசியம்
ஆசிரியர்	: அருட்பணி மா.தேஜிஸ் இராசநாயகம்
முதற்பதிப்பு	: டிசம்பர் 2020
மொழி	: தமிழ்
பக்கங்கள்	: 116 + IX
பதிப்புரிமை	: ஆசிரியருக்கு
அச்சுப்பதிப்பு	: அன்னை அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.
விலை	: 200/=




யாழ் மறைமாவட்ட ஆயரின் ஆசிச் செய்தி

அருட்தந்தை மா.நேஜிஸ் இராசநாயகம் அவர்களின் உழைப்பில் உருவான “வெற்றியின் இரகசியம்” என்னும் நூல் வெளிவருவதையிட்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இவர் ஆன்மீகப் பணியோடு மட்டும் நின்று விடாமல், தனி மனித வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கும் பங்களிப்பு செய்து வருவது பாராட்டுக்குரியது. இவரின் இத்தகைய பணிகள் மென்மேலும் சிறக்க வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

இன்றைய காலத்து மனிதன் தனது வாழ்வில் நிம்மதியை, மகிழ்ச்சியை தொலைத்துவிட்டு அதை வெளியே தேட ஆரம்பிக்கின்றான். ஆனால் அந்த நிம்மதி, மகிழ்ச்சி தனக்குள்தான் இருக்கிறது என்பதை மறந்து விடுகின்றான். கிரேக்க தத்துவஞானி, சோக்கிரட்டீஸ் கூறுவதைப்போல “உன்னையே நீ அறிவாய்” என்ற கூற்று எல்லாக் காலத்திற்கும் பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது. தனி மனிதன் தனது பலம், பலவீனம், ஆற்றல்கள், திறமைகள் போன்றவற்றைக் கண்டுபிடிக்கின்ற போதுதான் அவனது வாழ்வில் தன்னிம்பிக்கை, சுயகட்டுப்பாடு போன்ற பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடிகின்றது. இத்தகையதொரு நல் வாழ்விற்கு இட்டுச் செல்ல இந்நூல் வழிகாட்டியாக இருக்கின்றது.

இவரையும் இவரின் அனைத்து முயற்சிகளையும் இறைவன் தொடர்ந்தும் நிறைவாக ஆசீர்வதிக்க வேண்டி ஆசித்து வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

+  *Episcopos*

பேரூட்டிரு கலாநிதி யஸீன் பேணட் ஜானப்பிரகாசம்,
யாழ். ஆய்.





அணிந்துரை

வெற்றி என்ற பதம் மனிதனுடைய வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்ததொன்றாகும். மனிதன் தனது வாழ்வின் பல்வேறு நிலைகளில் வெற்றியைக் காணத் துடிக்கின்றவனாகவே காணப்படுகின்றான். ஆயினும் சிலவற்றில் மட்டுமே அவனால் அதைக் காணமுடிந்தாலும் அவைமட்டில் திருப்தியடைந்து வாழப்பழகிக் கொள்கிறான். தான் தோல்வியைக் கண்ட விடயங்களை அலட்சியம் செய்து மறந்துவிடுகின்றான்.

உதாரணமாக, பொருளாதாரத்தில் வெற்றியைக் கண்ட ஒருவன் தனது கல்வி வாழ்வில் கண்ட தோல்வியை மறந்து விடுகிறான். அரசியலில் வெற்றி காணும் ஒருவன் தனது குடும்ப வாழ்வின் தோல்விகளை அலட்சியம் செய்கிறான். விளையாட்டுத் துறையில் ஒருவன் காணும் சாதனைகள் அவனுடைய ஒழுக்க வாழ்வின் அசிங்கங்களை மறைத்து விடுகின்றன. இதனால் முழுமனித வாழ்வை வெற்றியாக வாழ்ந்து முடிப்பவர்கள் மிக அரிதாகவே காணப்படுகிறார்கள். இவ்வாறு வாழ்வில் அரைகுறை வெற்றிகளோடு தம்மைச் சமாதானப்படுத்தி வாழ முயற்சிக்கும் மனித வாழவினால் இன்றைய உலகு பல தோல்விகளுக்குள் மூழ்கிக் கிடப்பது பலருடைய கவனத்துக்கும் எடுக்கப்படுவ தில்லை.

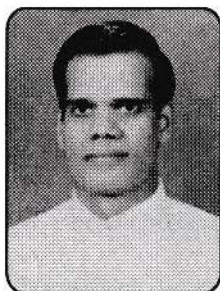
“வெற்றியின் இரகசியம்” என்னும் தலைப்பிலான இந்நூல் முழு மனித வாழ்வையும் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக வாழ்ந்து முடிப்பது என்ற இரகசியத்தை சத்தமாகக் கூறி நிற்கிறது. மனிதன் தனது முழுமனித வாழ்வில் வெற்றியை அனுபவிப்பதற்கு அவசியமான காரணிகளாகிய அன்பு, அமைதி, மகிழ்ச்சி, கனிவு, தன்னடக்கம், மனத்திடன், சிந்தனைத் தெளிவு, துணிச்சல் போன்றவை இந்நூலிலே முதன்மைப்படுத்தப்படுகின்ற சொற் பதங்களாகக் காணப்படுகின்றன.

தனது வாழ்வில் நெருக்கடிகளை, கவலைகளை, குறைபாடுகளை அனுபவிக்கும் ஒருவர் இவற்றிலிருந்து தாமாகவே விடுதலைபெற நாடவேண்டிய ஒரு நூலாக இந்நூல் அமைக்கப் பட்டுள்ளது.

பயன்தரும் நூல்களை வாசிப்பதால் பெற்ற அறிவையும், தனது சொந்த வாழ்வின் அனுபவங்களையும், தனது ஆன்மீக முதிர்ச்சியையும் ஒன்றுதிரட்டி அருட்பணி. மா.நேஜிஸ் இராசநாயகம் அடிகள் படைத்துள்ள இவ் அரிய படைப்பு தற்கால உலகில் வாழ்வைத் தொலைத்துவிட்டு அதனை மீண்டும் தேடி அலையும் பெருந்திரளான மக்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் ஒரு பெரும் கொடையாகும்.

மனித வாழ்வின் வெற்றி என்பது எப்போதுமே இரகசியமானதொன்றாகவே இருந்துவிடக்கூடாது என்ற இந்நூலின் ஆசிரியரின் ஆசை நிறைவேறவும் அடிகளாரின் எழுத்துப்பணி மென்மேலும் வளர்ந்து மக்களுக்கு நல்வழி காட்டவும் எனது இறை ஆசீர் நிறைந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

அருட்பணி. ப. யோ. ஜெபரட்ணம்
யாழ் மறைமாவட்ட குருமுதல்வர்



என்னுரை

வெளி ஆடம்பரங்களாலும் நவீன உலகியல் நிலைகளாலும் எது வாழ்க்கையென்று தெரியாமல் திசை மாறிப்போய் தோல்விகளைச் சந்திப்பவர்களாக பலர் மாறிக் கொண்டிருக்கின்றனர். இதிலிருந்து மீள்வதற்கு அவர்கள் எடுக்கும் முயற்சிகள் கூட நவீன உலகின் மாயைத் தோற்றங்களாகவே இருப்பதால், வாழ்வின் பல்வேறுபட்ட நிலைகளிலும் பிறழ்வுகளையே சந்திப்பதால் வெற்றியின் இலக்கை அவர்களால் அடைய முடியாமல் போகிறது. இதனால், அவர்களுக்குள் பொதிந்திருக்கும் புதையலாகிய உள்வளங்களை, குறிப்பாக, மனச்சான்று, மதநம்பிக்கை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, உள்ளத்துணிவூட்டி, சரியான பாதையைக் காண்பிப்பதன் மூலம் அவர்களுக்குள்ளே பொதிந்திருக்கின்ற ஆற்றல்களையும், ஆளுமையையும் வெளிக்கொணர்ந்து வெற்றியின் பாதையை நோக்கி நகர்த்தி மனிதத்தின் புனிதத்தையும் முழுமையையும் உணரவைத்து வெற்றிக் கனிகளைச் சுவைக்க வைப்பதே இந்நூலின் நோக்கமாகும். எனவே, வாசித்துப் பயன்பெறுங்கள்! வாழ்வில் வெற்றியைக் காணுங்கள்!!

இந்நூலுக்கு ஆசிரியரை வழங்கி எனக்கு ஊக்கமளித்த எமது பேரன்பிற்கும் பெருமதிப்பிற்குமுரிய யாழ்.ஆயர் பேரத்திரு யஸ்ரின் ஞானப்பிரகாசம் அவர்களுக்கும், அணிந்துரை வழங்கிய யாழ். மறைமாவட்ட குருமுதல்வர் அருட்கலாநிதி ப.யோ.ஜெபரட்ணம் அவர்களுக்கும், பல ஆக்கபூர்வமான ஆலோசனைகளை வழங்கி உதவிகளைச் செய்த அன்னை அச்சகத்தாருக்கும் அழகிய அட்டைப்படம் வடிவமைத்துத் தந்த திரு.அ.பஸ்ரியன் அவர்களுக்கும் என் இதயம் நிறைந்த நன்றிகள்.

மா.நேஜிஸ் இராசநாயகம்.

உள்ளே...

01. உன்னையே நீ அறிவாய்	01
02. ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையை உங்களில் வளர்த்தெடுங்கள்	03
03. உங்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்னும் கூடிய தென்பைக் கொடுங்கள்.	06
04. அமைதியே வாழ்வின் இலக்காக	10
05. உங்கள் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துங்கள்	12
06. அமைதியாயிருங்கள்	14
07. மன அமைதியைப் பெற்றுக்கொள்வது எப்படி?	16
08. மகிழ்வான நபராக மாறுவது எப்படி?	18
09. நீங்கள் ஒரு புதிய மனிதனாவதற்கு	21
10. உங்கள் மட்டில் நேர்மையாயிருங்கள்.	23
11. நேர்மறையாகப் பேசுங்கள்	25
12. நீங்கள் எவ்வளவு பெரியவர்?	27
13. மகிழ்வான முகத்தோடு இருங்கள்	28
14. மகிழ்வென்னும் கலை	29
15. மகிழ்வான வாழ்வின் இரகசியங்கள்	32
16. தெளிவாகச் சிந்திப்பது எப்படி?	34
17. தெளிவும் ஆற்றலும் உள்ள சுய வெளிப்பாடு	36
18. தீர்மானங்களை எடுப்பது எப்படி?	38
19. உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்	41
20. நீங்கள் ஆற்றல் உள்ள ஒருவரா?	43
21. உங்களை உறுதிப்படுத்துவது எவ்வாறு?	46
22. நேர்மறையான மனப்போக்கை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்	48
23. மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வது எப்படி?	50
24. கவர்ச்சியான ஆளுமையை வளர்ப்பது எப்படி?	52
25. உங்கள் மனத்திடனை வலுப்படுத்தும் ஆறு வழிகள்	54

26. கனிவாயிருப்பதற்குப் பத்து வழிகள்	56
27. உங்களைப்பற்றி நல்லவிதமாக நினைபுங்கள்	58
28. ஆர்வமே இலக்காக	61
29. ஆர்வத்தை வளர்ப்பது எப்படி?	63
30. உயர்ந்தவற்றை அடைவது எப்படி?	65
31. தன்னைப்பற்றிய அதீத உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?	67
32. சாமர்த்தியமாக இருப்பது எப்படி?	70
33. உங்களைப் பின்னடையவைப்பது என்ன?	73
34. வெற்றி வீரனாவது எப்படி?	75
35. கோபத்தைக் கையாள்வது எப்படி?	79
36. சலிப்படைவதை நிறுத்துக.	80
37. ஏகாந்தத்தினால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி	82
38. தனிமையை மேற்கொள்வது எப்படி	85
39. தீய பழக்கங்களைக் களைவது எப்படி?	87
40. பொறாமையைக் கையாள்வது எப்படி?	89
41. பயத்தைக் கையாள ஐந்து வழிகள்	92
42. வெட்கத்தை மேற்கொள்வது எப்படி?	94
43. கவலையைக் கையாள எளிய வழிகள்	97
44. நாம் உணர்ச்சிப்பாங்கு உள்ளவராயிருக்கப் பயப்படுகிறோமா?	100
45. அன்பு செய்யப்படுவதும் போற்றப்படுவதும் எவ்வாறு?	102
46. எந்தளவுக்கு செயல்நோக்கம் கொண்டவராக இருக்கிறீர்கள்?	105
47. நேரத்தை நிரல்படுத்துதல்	107
48. நீங்கள் முக்கியமானவர்கள்	109
49. வெல்லும் உறவுகள்	112



உன்னையே நீ அறிவாய்

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு கிரேக்க ஞானி சோக்கிரட்டீஸ் உன்னையே நீ அறிவாய் என்னும் தத்துவத்தைக் கூறினார்.

காலத்திற்குக் காலம் இத்தத்துவம் உளவியல் வல்லுனர்களால் வலியுறுத்தப்பட்டுக் கொண்டு வந்தது. இத்தத்துவம்தான் எல்லா வெற்றி வாழ்வுக்கும் அடித்தளமாய் உள்ளது. எம்மில் எத்தனை பேர் எம்மையே நாம் நன்கு அறிந்துள்ளோம்? சாதாரண மனிதன் தான் வைத்திருக்கும் வாகனங்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்து வைத்துள்ளான். அதன் பின்னரே தன்னைப்பற்றி அறிய முற்படுகின்றான். எமது வளமான வாழ்விற்கு எம்மிடத்திலுள்ள வளங்கள் எவை என்று அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியம். இதற்கு பின்வரும் வினாக்களை எம்மிடம் நாமே கேட்டுப்பார்ப்போம்.

01. நான் வாழ்வதற்குக் காரணம் என்ன? ஏதோ நான் இருக்கும் இடத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கின்றேனா? அல்லது எனது வாழ்விற்கு ஒரு உன்னதமான குறிக்கோள் உண்டா? எனது நாளாந்த வாழ்வை எவ்விதமான திருப்தியோ மகிழ்ச்சியோ இல்லாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேனா?
02. என்னுடைய வாழ்விலே நான் எதைச் சாதிக்க விரும்புகின்றேன்? ஏதோ நாளாந்த செயற்பாடுகளோடு திருப்தியாக இருக்க விரும்புகின்றேனா? அல்லது நான் வாழும் சமூகத்திற்கு என்னால் முடியுமான பங்களிப்பைச் செய்ய முயற்சிக்கின்றேனா? நான் எப்படிப்பட்ட பங்களிப்பைச் செய்து கொண்டிருக்கின்றேன்? “நாடு உனக்கு எதைச் செய்தது என்று கேட்பதை விட்டு நாட்டுக்கு நீ எதைச் செய்தாய்? என்று கேள்” என்று கூறினார் முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஜோன்.எவ். கென்னடி. இவ்வாறான நோக்கம் இருப்பதற்கு எம்மையே நாம் நன்கு அறிந்திருப்பது அவசியம். எம்மை அறிந்திருப்பது என்பது மட்டுமல்ல, எமது பலங்கள் பலவீனங்களோடு எம்மை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எம்மால் சாதிக்கக் கூடியவற்றை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எமது ஆற்றல்கள், திறமைகள் எமது குறைகள், பலவீனங்களையும் ஏற்றுக்கொள்வது அவசியம். அவை எம்மிடம் இல்லை என்று எம்மையே நாம் ஏமாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது. இத்தகைய சுய ஆய்வுத்தேடல் எமது வாழ்வில் புதியன பல காண வழிவகுக்கும்.
03. எனக்கென்று ஒரு திட்டம், நிகழ்ச்சி நிரல் உண்டா? எனது நோக்கம், இலட்சி

யத்தை அடைய என்ன வழிகளை வகுத்துள்ளேன்? இந்த இலட்சியத்தை நோக்கி முன்னேறுவதில் நான் வெற்றி கண்டுள்ளேனா? அப்படி முன்னேற்றத்தை நான் காணாது போனால் அதற்குக் காரணம் என்ன? எனது நோக்கத்தில் நான் எப்பொழுதும் தெளிவாக இருக்கின்றேனா?

04. எனது இலட்சியத்தை அடைவதற்கு என்னிடமுள்ள வளங்கள் என்ன? எனது ஆளுமை என்னிடம் உண்டு. நான் தனித்துவமானவன் - இவ்வுலகில் என்னைப்போல வேறொருவர் இல்லை. அப்படியென்றால் நான் செய்யக் கூடிய பங்களிப்பை இன்னொருவர் செய்ய முடியாது. நான் அப்பங்களிப்பைச் செய்தே ஆகவேண்டும்.

எப்படிப்பட்ட ஆற்றல்கள் என்னிடமுண்டு, அப்படிப்பட்ட ஆற்றல்களை நான் தட்டிக்கழிக்கின்றேனா? அல்லது அவற்றை மிகைப்படுத்திக் கூறுகிறேனா? இப்படிச் செய்வதால் நான் என்னையே ஏமாற்றிக்கொள்கிறேன். உங்கள் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு உங்களிடமுள்ள வளங்கள் எவை என்று எழுதிப்பாருங்கள்.

05. மற்றவர்களைப் பற்றி எனது அபிப்பிராயம் என்ன? மற்றவர்களோடு எனக்கு உள்ள உறவு திருப்தியாய் உள்ளதா? அப்படி இல்லையென்றால் அப்படிப்பட்ட நிலைக்கு நான் எவ்வளவு காரணமாக இருக்கின்றேன்? என்னைப் பற்றி மற்றவர்கள் அக்கறை கொள்ளவேண்டுமென்று நான் எதிர்பார்ப்பது போல நான் மற்றவர்கள் மட்டில் அக்கறை கொண்டுள்ளேனா? மற்றவர்களிடம் போவதற்கு, உதவிசெய்வதற்கு நான் பின்வாங்குகின்றேனா? மற்றவர்கள் விரும்புவதை, அவர்கள் விருப்பத்தோடு செய்வதை நான் விருப்பத்தோடு தேடிச் செல்கிறேனா?

06. நான் என் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேனா? நான் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்றால் அல்லது பயத்தோடு வாழ்ந்தால் அவற்றிற்குக் காரணம் என்ன? என் மட்டில் எப்பொழுதும் நான் நேர்மையாக இருப்பது அவசியம். பலர் பலவிதமான திருப்தியினங்கள் மனஉடைவுகளுக்கான காரணங்களைக் கண்டு அவற்றிற்குத் தீர்வு காண விரும்புவதில்லை. உங்கள் திருப்தியினங்கள், மனஉடைவுகள் எவை? அவற்றிற்கான காரணங்கள் என்ன, என்றும் எழுதுங்கள்.

எம்மை நாமாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு நாம் ஆயத்தமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் சாதிக்கக் கூடியவைகள், அதற்காக உங்களிடம் இருக்கும் வளங்களை அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம். உங்களிடம் இருக்கும் குறைபாடுகளையும் ஏற்றுக் கொள்வது அவசியம். அவை உங்களிடம் இல்லை என்று பாசாங்கு செய்ய வேண்டாம். இப்படிப்பட்ட சுய ஆய்வுக்கான தேடல் உங்களில் ஒரு புதிய நிலையை உருவாக்க உதவி செய்யும்.



ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையை உங்களில் வளர்த்துக் கொடுங்கள்

எந்த முயற்சிக்கும் நம்பிக்கை முக்கியமானது. நம்பிக்கையிழந்து போனால் வாழ்வுக்கு அர்த்தம் இல்லாமல் போவது மட்டுமல்ல, வாழவேண்டுமென்ற ஆர்வமும் இல்லாது போய்விடும்.

யுத்தக் கைதியாக இரண்டு வருடங்கள் இருந்த என் நண்பர் ஒருவர் தன்னோடு சிறையிலிருந்த பலர் வாழவேண்டுமென்ற ஆர்வம் இல்லாததால் சிறைச்சாலையிலேயே இறந்து விட்டனர் என்று கூறினார். அங்குள்ள நிலைமை மோசம்தான். ஆனால் உடல் ரீதியாக அவர்களுக்கு எந்த நோயுமில்லை. ஆனால் விடுதலை செய்யப்படுவோம் என்ற நம்பிக்கையை இழந்து விட்டனர். நம்பிக்கையிருந்தால் எதையும் தாங்கிக் கொள்ளலாம்.

நம்பிக்கை ஒரு தெய்வீகக் கொடை. “நம்பிக்கை மனித உள்ளத்தில் நித்தியத்தை உதிக்கச் செய்கிறது” என்று அலெக்சாண்டர் போப் என்னும் கவிஞர் எழுதினார். முழுமையான வாழ்வுக்கான உந்து சக்தி இது. உடல் நலம், தனிநபரின் சாதனை, மற்றும் மனித வாழ்வின் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் நம்பிக்கையின் விளைவை அளவிடமுடியாது.

நோயாளிகளுக்கு இருக்க வேண்டிய மனப்பான்மையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அண்மைக் காலத்தில் மருத்துவம் அதிகம் கண்டு பிடித்துள்ளது. நம்பிக்கை நிறைந்தவர்களில் மருந்து இலகுவாக வேலை செய்யும் என்பதை உளரீதியாக விளக்குவது எளிது. மனித உடல் வெறும் உடலமைப்பு மட்டுமல்ல, உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு மிக நெருக்கமானது. ஒவ்வொரு எண்ணமும் உணர்வும் உடல் உறுப்புக்களில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

புதிய உயிர்த்துடிப்பு

எந்த நோயாளிக்கும் மருத்துவர்கள் தன்னம்பிக்கை ஊட்ட முயற்சிக்கின்றனர். அதே போன்றுதான் எத்துறையில் உள்ளளவர்களுக்கும் தன்னம்பிக்கை அவசியம். தன்னம்பிக்கை இல்லையென்றால் எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி காணமுடியாது.

மறுபக்கத்தில் நேர்மறையாகச் சிந்திப்பவர்க்கு அவர் எதிர்நோக்கும் தீங்குகள் பற்றியும் தோல்விகளுக்கு எதிராக பாதுகாப்பு உண்டென்றும் கூறத் தேவையில்லை. அவர் தன்னால் முடியும் என்றும், வெற்றி பெறுவேன் என்றும் நம்புவார். அதுவே வெற்றியைக் கொண்டு வரும்.

தோல்வியென்று நினைத்தால் தோல்விதான் வரும். தோல்வி நிலையென நினைத்தால் மனிதன் வாழ்வை நினைக்கலாமா? வெற்றியென்று நம்பினால் வெற்றி கிடைக்கும். மனம்போன்று வாழ்வு.

இப்படி நடக்குமா?

வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்பவர் நடைமுறைக் கோட்பாடு என்னும் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தைக் கண்டு பிடித்தார். அதாவது எந்தவொரு கொள்கையோ, கோட்பாடோ, எண்ணமோ நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால் அது நடக்குமா என்பது பற்றியதே அது.

எந்தவொரு சிக்கல், பிரச்சனை, சூழ்நிலையில் மகிழ்ச்சியின்றி அவ நம்பிக் கையோடு தீர்க்க முயன்றால் வெற்றி கிட்டாது. அது மனஉடைவிலும், தோல்வியிலும் தான் முடியும். நேர்மறை மனப்பாங்கு வெற்றியைக் கொண்டு வரும்.

நேர்மறை மனப்பாங்கை வளர்ப்பது எப்படி? சிலருடைய மனப்போக்கிற்கு இது கூடிய கடினமாயிருக்கலாம். சிலர் இயல்பாகவே மகிழ்வானவர்கள். வேறு சிலர் சோகமும் அங்கலாப்பும் நிறைந்தவர்கள். உயிர்த்துடிப்பின்மையும் இதற்கு ஒரு காரணம். உண்மையென்னவென்றால் ஒவ்வொருவரிலும் நேர்மறை, எதிர்மறை மனப்பாங்குகள் இரண்டும் உண்டு. எப்படி அவற்றைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வருகின்றோம் என்பதே முக்கியம். முயன்றால் முடியும்.

உங்கள் பேச்சோடு ஆரம்பியுங்கள்.

நாம் வாழும் காலம் அறிவுத் தெளிவுடைய காலம். எதிலும் குற்றம் காண்பது இயல்பாகி விட்டது. இதை எப்போதும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றைப்பற்றி நன்றாகச் சொல்லவோ ஏற்றுக்கொள்ளவோ எதுவுமில்லை யென்றால் பேசாமலிருங்கள். ஊக்கமுட்டக் கூடியது ஏதுமிருந்தால் தவறாமல் சொல்லுங்கள். அது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவியாயிருக்கும். பேச்சு பிரதிபலிக்கும் தன்மையுடையது. நாம் எப்படிப் பேசுகிறோமோ அவ்வாறு மாறுகிறோம். அமைதியாக, தெளிவாக, மன அழுத்தமாக, துயரமாக, ஆனந்த மாக எப்படிப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோமோ அப்படியே மாறுவோம்.

பிரச்சனைகளிலிருந்து ஓட வேண்டாம்.

மனம் உண்டானால் இடமுண்டு. ஒன்றை உள்ளபடியே அணுகுங்கள். அந்நிகழ்வின் நன்மை தீமைகளை ஒரு தாளில் எழுதுங்கள். எழுதிய பின் பக்கச்சார்பின்றிப் படியுங்கள். வேறு என்ன அணுகுமுறை இருக்கலாம் என்று

கண்டு பிடிக்க முயலுங்கள். ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு முதல் படி அதைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பது. இலேசான ஆனால் உறுதியான உள்ளத் தோடு தீர்க்க முயற்சியுங்கள்.

உங்கள் தனிப்பட்ட உறவுகளிலும் நேர்மறை மனப்பாங்கைப் பயன்படுத்துங்கள்

யாராவது உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டினால், முதலில் அவரோடு சினந்து பின்பு அவரைப் பகைக்குமளவுக்கு நீங்கள் மாறலாம். இது உங்களுக்குக்குக் கூடாது. சற்று தளர்வு நிலையோடும் நிதானத்தோடும் அந்நிகழ்வின் மறுபக்கத் தையும் பாருங்கள். அந்த நபரின் நல்ல பண்புகளை எண்ணிப்பாருங்கள். அவை உங்கள் மனதை நிரப்பவிடுங்கள். இது உங்கள் மடமைத்தனத்தை நீக்கி மன்னிக்கச் செய்வது மாத்திரமல்ல. அவரை உங்கள் நண்பனாகவும் கருதச் செய்யும்.

தவிர்க்க முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

கண் பார்வையின்மை, உடல் உறுப்பை இழப்பது, தீராத வியாதி உங்களைப் பீடித்தால் அவற்றிற்கு வேறு வழியில்லை. வாழ்வு முழுவதும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களிலும் நம்பிக்கையோடும் நேர்மறையாயும் சிந்திப்பவரில் வித்தியாசமிருக்கும். ஒரு நிகழ்வை எப்படியான மனநிலையோடு எடுக்கிறோம் என்பதே முக்கியம்.

ஆழமான நம்பிக்கை

எல்லாம் இறைவனின் கரத்திலிருக்கிறது என்ற ஆழமான விசுவாசமும், மன உறுதியும் வாழ்வில் நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. என்ன நேர்ந்தாலும் வாழ்வுக்கு அர்த்தமும் நோக்கமும் உண்டு. இறைவன் அவர்களின் தேவையைப் புரிந்து அவர்களை இறுதிவரை வழிநடத்துவார்.

பொன்கூவர் என்ற ஒரு ஜேர்மனிய போதகர் வெளிப்படையாக அநீதிகளைச் சுட்டிக்காட்டியதால் சிறைப்படுத்தப்பட்டு மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டார். அப்படியிருந்தும் அவரது சிறைக்கூட மடல்களில் எதைப்பற்றியும் முறைபிடி வில்லை. இறுதிவரை மகிழ்ச்சியோடு இருந்து தன் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மட்டில் அக்கறையும் கரிசனையும் காட்டினார். மரணதண்டனை நேரம் வந்ததும் “இது முடிவல்ல, புதிய தொடக்கம்” என்றார்.

ஆழமான விசுவாசத்தால் ஏற்படும் நம்பிக்கை வெல்லமுடியாதது. நீங்களும் இதே மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இதன் பலன்கள் உங்களுக்கும் உங்களைச் சூழ உள்ளவர்களுக்கும் அளவிட முடியாதவை.



உங்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்னும் சூழிய தென்மைக் கொடுங்கள்.

புதிய அனுபவங்கள் எமது அடிப்படை உளவியல் தேவைகளை நிறைவு செய்கின்றன. எவ்வளவுக்கு வாழ்க்கை இறுக்கமானதாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்குத் தேவைகளும் அதிகரிக்கும். உங்கள் வாழ்வின்மீட்டிலுள்ள ஆர்வம் அல்லது சுவை குறைந்து போவதை நீங்கள் அவதானித்தால் புதிய ஆர்வத்தை ஊட்டுவதற்கு பின்வரும் ஆலோசனைகளில் சிலவற்றை விரைவாய் நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

1. புதிய காரியங்களைச் செய்யுங்கள்

வாழ்க்கைக்குப் புதிய ஆர்வத்தைக் கொடுப்பதற்கு புதிய பொழுதுபோக்கு, விருப்பமானவை, விளையாட்டு என்பவற்றில் ஈடுபடுங்கள். கடந்த காலத்தில் எந்தக் காரியம் உங்களால் செய்யமுடியாமல் போனது? வர்ணம் பூசுவதா? சமைப்பதா? தோட்டம் செய்வதா? முத்திரை சேர்ப்பதா? வாசிப்பதா? எதுவா யிருந்தாலும் மீண்டும் முயற்சியோடும், உற்சாகத்தோடும் செய்யுங்கள், கவலைப்படமாட்டீர்கள். நீங்கள் இழப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை.

விரைவில் உங்களது ஆர்வம் வளர்வதைக் காண்பீர்கள். விரைவில் உங்கள் கண்கள் ஒளிவீசும். ஏன் இதை நேரத்துடன் தொடங்கவில்லையென்று கவலைப்படுவீர்கள். உங்கள் வாழ்வு ஆர்வமும் உற்சாகமுள்ளதாக மாறும்.

புதிய செயல் என்பது மாற்றம் என்பதை மனதில் வைத்திருங்கள் - இவை புதிய எண்ணங்கள், புதிய நூல்கள், உரையாடல்களுக்கான புதிய தலைப்புக்கள், புதிய மனிதர், புதிய அனுபவங்கள், புதிய யுக்திகள், புதிய பொருட்களாக அமையலாம்.

இது உங்களிலிருந்து விடுபட்டு, உங்களைப்பற்றிய சிந்தனை, பிரச்சனை, தனிமை என்பவற்றிலிருந்து வெளிவருவதாகும். இது உங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஒரு முடிவுகட்டும்.

2. புதியவற்றைப்பழகுங்கள்.

உங்களுக்குத் தெரியாத பல அனுபவங்கள், தகவல்கள் இருக்கின்றன என்று நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வீர்கள். வாழ்வை ஆர்வமுள்ளதாகக் குவதற்கு உங்கள் ஓய்வு நேரங்களில் இவற்றில் ஒன்றைப் பழகுங்கள்.

உதாரணமாக, இதுவரை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளவில்லையென்றால் சிறந்த சங்கீதக் கலையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இவை உங்கள் வாழ்வு

க்குக் கூடிய சுவையுட்டும். அத்தோடு சிறந்த பாடல் ஆசிரியர்களைப் பற்றிப் படித்தால் இன்னும் ஆர்வம் பிறக்கும்.

இதுவரை இசைக்கருவி எதுவும் பழகவில்லையென்றால் அதைப் பழக ஆர்வம் ஏற்படும். கலையில் ஆர்வமில்லையென்றால் வேறு துறையில் புலனைச் செலுத்தலாம்.

3. புதிய இடங்களைத் தரிசியுங்கள்.

மனிதனுக்கு மாற்றமும் புதியதும் அவசியம். ஒரு இடத்தை ஒரே பார்வையில் முழுமையாகப் பார்க்கமுடியாது. ஒரே விதமாகத்தான் உங்கள் வார இறுதி நாட்களைக் கழிக்க வேண்டுமா என்று கேட்டுப்பாருங்கள். அல்லது ஒரேவிதமான விடுமுறைதான் தேவையா?

நீங்கள் ஒரு நூதனசாலை, கண்காட்சியை கடைசியாக எப்போது பார்த்தீர்கள்? கடந்த காலத்தில் உங்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டாத சில காரியங்களைச் செய்ய மீண்டும் முயற்சிக்கலாமா என்று சிந்தியுங்கள். நிச்சயமாக உங்கள் பழக்கத்தை முறியடித்து பரந்த அறிவையும் அனுபவத்தையும் பெறுவீர்கள்.

4. புதிய மனப்பான்மைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இருவர் சிறைக்கூடத்திலிருந்து வெளியே எட்டிப்பார்த்தார்கள். ஒருவர் கண்டது சேறு; மற்றவர் கண்டது நட்சத்திரங்கள். எமது அன்றாட வாழ்க்கைப் பளுவினால் நாம் துன்பங்களாலும் மடமைத்தனத்தினாலும் அலைக் கழிக்கப் படலாம். சோர்வு ஏற்பட்டு ஆர்வம் குன்றலாம். மறுபக்கத்தில், வாழ்வைச் சவாலாக எடுத்து அதன் அதிசயங்கள், அழகுகள், அவகாசங்கள் மட்டில் விழிப்பாயிருக்கலாம்.

இந்த இரண்டாவது மனப்பான்மையைத்தான் நாம் வளர்க்கவேண்டும். அது உங்களில் இயல்பாக வரும் வரை முயற்சியுங்கள். அதை உங்கள் வாழ்க்கை முறையாக்குங்கள். ஆர்வத்தையும் அதிசயிக்கும் மனப்போக்கையும் வளர்ப்பது வாழ்க்கையைச் சுவையுள்ளதாக்கும். ஒன்றைப்பற்றி அறிய அறியத்தான் இன்னும் அறியவேண்டும் என்ற ஆர்வம் பிறக்கும். கற்றது கைமண்ணளவு கல்லாதது உலகளவு.

இறுதியாக வாழ்க்கையை மற்றவர்களோடு நாம் வாழ்வதால் நீங்கள் யாரோடு பழகுகிறீர்களோ அவர்கள் மட்டில் தகுந்த மனப்பான்மையை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களில் அதிசிறந்தவற்றைப் பாருங்கள். அவற்றை உணர்வுபூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுங்கள். அதேபோன்றுதான் மற்றவர் உங்களை நடத்தவேண்டுமென்ற உணர்வே உங்களிடமும் இருக்கும்.

தம்மட்டில் உங்களுக்கு விருப்பம் இருப்பதை அறியும்போது அவர்களும் உங்களை விரும்புவார்கள். இது அதிக நட்பு, நகைச்சுவை, மகிழ்ச்சி, ஆர்வம் என்பவற்றை வாழ்வில் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

இந்த ஆலோசனைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது வாழ்க்கை சுவையுள்ளதாக மாறுவதைக் காண்பீர்கள்.

மகிழ்ச்சிக்கான குறிப்புகள்

மகிழ்வின் எதிரிகள் “அவலட்சண சகோதரிகள்” என்று அழைக்கப்படும் அங்கலாய்ப்பும் கவலையும் ஆகும். உடல் நலம், பணம், மனித உறவுகள் தொடர்பான சந்தர்ப்பங்களில் அவை வளர்கின்றன. இம் மூன்றிலும் அதிக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அவற்றின் தீய மந்திர சக்தியை வலுவிழக்கச் செய்யலாம். அவற்றை இங்கு ஆராய்வோம்.

1. உடல் நலம்

நலம் உடல்நலம் ஒரு பிரச்சனையையும் கொடுக்காது. எமதோ, மற்றவர்களதோ உடல்நலக் குறைவு பல பிரச்சனைகள், கடுந்துன்பம், அசௌகரியம் போன்ற பல எதிரிகள் உருவாகக் காரணமாக அமைகிறது.

நாம் பெற்றோர், ஆசிரியர், மருத்துவர் போன்ற நிலைகளில் உள்ளவர்களாக இருந்தாலொழிய மற்றவர்களின் உடல் நலத்தை முன்னேற்றுவதற்கு பெரிதாக எதுவும் செய்யமுடியாது. ஆனால் நாம் எமது உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்து நோயிலிருந்து வரும் பல சோக விளைவுகளைத் தவிர்க்க பலவற்றைச் செய்யலாம்.

முதலில் நாம் அடிப்படையானவையான போதிய உடற்பயிற்சி, சுத்தமான காற்று, நித்திரை, ஆரோக்கியமான உணவு என்பவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இரண்டாவதாக எமது உடல் நலம் மட்டில் ஆக்கபூர்வமான, நம்பிக்கையான மனப்பான்மையை வைத்திருக்க வேண்டும். இது எமது வேலை, மற்றவர்களின் வாழ்க்கை என்பவை மட்டிலும் தேவை.

2. பணம்

பணத்தை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ வைத்திருப்பது எமது கவலைக்குக் காரணமாகிறது. தேவைக்கேற்ற அளவும், சற்று மேலதிகமாகவும் வைத்திருப்பதே சிறந்தது. இதைச் செய்வது கடினமல்ல.

எம்மிடம் போதிய அளவு பணமில்லையென்றால் இரு வழிகள் உண்டு. எமது வரவைக் கூட்ட வேண்டும். அல்லது செலவைக் குறைக்க வேண்டும்.

அல்லது எமது திறமைகளை வளர்த்து ஏதாவது ஒரு துறையில் நிபுணராகி மற்றவர்களுக்குச் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்.

செலவைக் குறைப்பதற்கு எமக்கு கற்பனாசக்தியும் புத்திக்கூர்மையும் அவசியம். சாதாரண ஒரு வாழ்க்கை வாழும் பொழுது வாழ்க்கையைக் கோட்பாட்டோடு வாழ வேண்டும் “வாழ்வில் சிறந்தவை சுதந்திரமானவை” என்பது ஒரு பழைய பாடல்.

சாதாரண வாழ்வை வாழப்பழகிவிட்டால் செலவீனம் பற்றிய எமது கவலைகளிலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கலாம்.

3. மனித உறவு

எமது பணித்தளங்களில் பலரோடு நாம் முரண்பட்டுக்கொள்கிறோம். எவ்வளவு விரைவாக மற்றவர்களோடு ஒற்றுமையாக வாழப்பழகுகிறோமோ அவ்வளவு விரைவாய் அங்கலாம்ப்பு, மனத்துயர் என்பவற்றிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியோடும் மகிழ்வோடும் வாழுவோம்.

மற்றவர்களோடு மகிழ்வாக வாழ்வதற்கான இரகசியம் எம்மை அவர்களுடைய இடத்தில் வைத்துப் பார்ப்பது. இப்படிச் செய்யும்போது அவர்களோடு மகிழ்வாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய விதத்திலும் நடந்துகொள்வோம். பலர்தம்மைப் பற்றி மட்டுமீறிய உணர்வும் பெருமிதமும் உள்ளவர்கள். இதனால் அவர்கள் எளிதில் மனத்தாக்கத்துக்கு உள்ளாகின்றனர். மனித உணர்வுகள் எளிதில் வெடிக்கக்கூடியவை. எனவே மற்றவர்களோடு பழகும்போது மிக அவதானமாயிருக்கவேண்டும்.

மதிப்பும், மரியாதையும் மிக முக்கியமானவை. நாம் மற்றவர்களை மனிதர்களாக மதிக்கிறோம் என்பதை வெளிப்படையாகக் காட்டி அவர்களது அபிப்பிராயங்கள் உணர்வுகள், வசதி, தனிமை என்பவற்றிற்கு -மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும். நமது அந்நியரோ, அயலவரோ, நண்பரோ, உறவினரோ, குழந்தைகளோ, பணியாளர்களோ யாராகிலும்சரி மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மனித உணர்வும் எளிதில் வெடித்து துயரம், கோபம், மன உடைவு, வெறுப்பு, காழ்ப்புணர்வு, மகிழ்ச்சியின்மைக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடியவை.

மற்றவர்களில் முழுநிறைவையும் எதிர்பார்க்காவிட்டால் அவர்களோடு பழகுவது எளிதாயிருக்கும். எத்தனைபேர் மற்றவர் நூறுவீதம் நேர்மையாக, உண்மையுள்ளவர்களாக, சுத்தமானவர்களாக, மதிப்புக் கொடுப்பவர்களாக இருக்கவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்களும் மனிதர்கள்தான். நாம் எமது பெலவீனங்களை உணரவேண்டும்.

மற்றவர்களோடு ஆரோக்கியமான உறவை வளர்ப்பதற்கு இன்னுமொரு வழி அவர்களுடைய பெலவீனங்களோடு அவர்களை ஏற்றுக்கொள்வது.

அவர்களது நல்ல குணங்கள், நல்ல குறிப்புக்கள், ஆற்றல்களை மனதில் வைத்திருந்தால் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்வது எளிது.

அனைத்திற்கும் மேலாக நாம் எம்மை ஏற்றுக்கொண்டு சுயமதிப்போடு வாழப்பழகவேண்டும். எம்மை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளாவிடில் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்வது கடினம்.

டேல் கார்ணெஜி என்பவர் எழுதிய “நண்பர்களைத் தேடுவது மக்களில் நல்ல விளைவை ஏற்படுத்துவதும்” என்னும் நூல் மிகப் பயனுள்ளதாயிருக்கும். மிக எளிய நடையில் இந் நூலின் ஆசிரியர் எத்தனையோ நூற்றாண்டு மனித அனுபவங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வாழ்க்கைத் தத்துவங்களாகத் தருகிறார். இந்நூலை வாசித்தபின் மற்றவர்களோடு மகிழ்ச்சியாக வாழாமலிருப்பது கடினம்.



அமைதியே வாழ்வின் இலக்காக

அமைதியானவர்கள் தம் வாழ்வில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளைத் தாங்கிக் கொள்வதை விட அவற்றை மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பார்கள். அவர்களோடு இருப்பது மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கத் தூண்டும். அவர்கள் எச் சூழலையும் தம் வசப்படுத்தி மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

1. உங்களை நடுநிலையோடு மதிப்பிடப் பழகங்கள்

சிலர் தமது வாழ்வை அதிதீவிரமான பொறுப்புணர்ச்சியோடு செலுத்துவதனால் எளிதில் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். அவர்கள் தம்மை அளவுமீறி எடைபோடுகின்றனர். தாம் எங்கும் எதிலும் இன்றியமையாதவர்கள் என்று எண்ணுகின்றனர். தாம் இல்லாவிட்டாலும் உலகம் உருளும் என்பதை மறந்து விடுகின்றனர்.

அமைதியானவர்கள் இயற்கையின் வல்ல சக்திகளோடு தம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது தாம் குறிப்பிடத்தக்கவர் அல்ல என்பதையும் தாம் அற்பமான

வர்கள் என்பதையும் உணருகின்றனர். அவர்கள் தாழ்ச்சியுள்ளவர்கள்; ஆனால் சுயமதிப்பீடு குறைந்தவர்களல்ல. வாழ்வில் தாம் செய்யும் பங்களிப்பு தனித்துவமானது என்பதை உணருகின்றனர்.

2. உங்கள் குணங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

பலர் தமக்குள்ளே என்ன நடக்கிறது என்று தெரியாததால் தமது வாழ்வில் பல முரண்பாடுகள், வேதனைகளை அனுபவிக்கின்றனர். தம்மைப்பற்றிய சரியான புரிந்துணர்வு அவர்களை அமைதியானவர்களாகவும் எதையும் மேற்கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் ஆக்கும். மனித இயல்பிலே பாலியல் தவிர்க்கமுடியாத ஒன்று என்று ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகாததால் பல இளைஞர் யுவதிகள் பெரும் உபாதைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். பாலியல் தன்னிலே பாவமானது ஒன்றல்ல என்பதை உணர்த்தவறுகின்றனர். ஒவ்வொரு பாலுணர்வும் ஒரு சோதனை என்று எண்ணுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் பெரும் குழப்பத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்.

3. வரலாறு பற்றிய அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

வரலாறுபற்றிய எமது அறிவு எமது எதிர்காலத்தை உள்ளச் சமநிலையோடு எதிர்கொள்ள உதவி செய்யும். எமது வாழ்வு பற்றியும் தற்கால நாகரீகம் பற்றியும் சரியான கண்ணோட்டத்தைக் கொடுக்கும். மனித விலங்குகள், தாவரங்களின் பரிணாம வளர்ச்சிபற்றிய அறிவு நமக்கு அவசியம். இந்த நூற்றாண்டில் ஆட்சிகளில் ஏற்பட்ட வெற்றி, தோல்விகள், வாழ்வின் முன்னேற்றங்கள் பற்றிய அறிவும் நமக்கு அவசியம்.

மனிதன் அழியப்போகிறான், உலகமுடிவு வந்துவிட்டது என்று மக்கள் கூறும்போது நாம் கிலேசமின்றி வாழுவோம். அனைத்திற்கும் மேலாக இப்பெரிய பிரபஞ்சத்திற்கு நாம் கொடுக்கவேண்டிய பங்கு உண்டு என்று உணரும்போது அது நமக்கு ஒரு குறிக்கோளை, உறுதிப்பாட்டை, உயர்பண்பைக் கொடுக்கும்.

04. சற்றுத் தளவரவான நிலையில் (relax) வாழப்பழகவேண்டும்

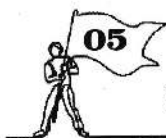
சற்றுத் தளவரவான நிலையில் வாழ்வதை உங்கள் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இடையிட்ட நேரங்களில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் பொழுது நான்காலியில் அமர்ந்து உங்கள் நரம்புகளைத் தளர்வாக்கிக் கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடி முகத்தைப் புன்முறுவலோடு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களில் புன்னகை தவழும்போது நீங்கள் இளமையாகவும் கவர்ச்சியாகவும் தோன்றுவீர்கள்.

05. எதிர்மறையான உணர்வுகளை விலக்குங்கள்

கவலையோடு இருக்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுங்கள். பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும்போது நேர்மையாக முகங்கொடுங்கள். பிரச்சனைகளைப்பற்றி முன்கூட்டியே நினைக்கவேண்டாம். எப்பொழுதும் நம்பிக்கையோடும் துணிவோடும் இருங்கள். பகைமையைக் களைந்தெறியுங்கள். அனைவரையும் அரவணைக்கும் அன்பு உங்களை ஆட்கொள்ளட்டும். தாராளத்தன்மை, மன்னிப்பு, கரிசனை என்பவற்றை வளர்த்துக் கொண்டால் அமைதி ஏற்படும்.

06. உங்களுக்கான வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் பின்னணியில் ஒரு பெரும் சக்தி இருப்பதை நம்புங்கள். அந்த சக்தியின் சாயலாக விவிலியம் கூறுவதுபோல “கடவுளின் பிள்ளையாக” நீங்கள் படைக்கப்பட்டிருப்பதை நம்புங்கள். அப்போது “அமைதியை உங்களுக்கு விட்டுச் செல்கிறேன், என் அமைதியையே உங்களுக்குத் தருகிறேன்” என்று இயேசு கூறியதுபோல உண்மையான அமைதியை அனுபவிப்பீர்கள்.



உங்கள் நரம்புகளை அமைதிய்பகுத்துங்கள்

நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் எதுவும் நடக்காது விட்டாலும் எல்லாவற்றிற்கும் அங்கலாய்ப்பர். மங்கலான எதிர்காலத்தைப் பார்த்து, மிக மோசமானவைபற்றிச் சிந்தித்து சோகமாக இருப்பர். எப்படி அங்கலாய்த்தும் என்ன பயன்? என்ன நடக்கும் என்பது எமக்குத் தெரியாது. நாம் மன உறுதியோடு வாழ்ந்து அன்றாடப் பிரச்சனையை அன்றாடம் தீர்க்கவேண்டும்.

எமது வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தி, மனதை அலைபாய விடாமல் நிதானமாக ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்வது உதவியாயிருக்கும். நாளாந்த வேலைபற்றி ஒரு ஒழுங்குவைத்து மறக்காமலும் திருப்பித்திருப்பிச்

செய்யாமலும் ஒழுங்குக் கிரமமாகச் செய்வது நல்லது.

செய்ய வேண்டியதை உடனே செய்யவேண்டும். அது சலிப்பூட்டுவதாக மகிழ்வளிக்காததாக, கடினமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் அதைப்பற்றி அங்கலாய்ப்பது நிலைமையை இருமடங்கு மோசமாக்கும். சிலர் செயல் படுவதற்குப் பதிலாக பகல் கனவுகண்டே தங்கள் சக்தியை வீணடிக்கிறார்கள்.

நேரமெடுத்து ஒரு வேலையைச் செய்யுங்கள். அவசரப்படவோ, அளவு மீறிச் செய்யவோ வேண்டாம். அன்றைய வேலையை முடிக்கவில்லை யென்றால் பதற்றப்பட வேண்டாம். உங்களால் முடியுமானதைச் செய்து அத்துடன் திருப்தியாயிருங்கள். மற்றவர்களை அவர்களாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். முடியாததை எதிர்பார்த்து வீணாகக் களைக்க வேண்டாம். ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட வேண்டுமென்றால் மறுபக்கத்திலிருந்து வரவேண்டும்.

மற்றவர்களைப் பற்றி குறிப்பாக உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் பற்றி சரியான கண்ணோட்டத்தை வைத்திருங்கள். உதாரணமாக சிறுவர்களிடமிருந்து முதிர்ச்சி பெற்ற செயற்பாட்டை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். அப்படி எதிர்பார்த்தால் வீணாக மனமுடைவீர்கள், பதற்றப்படுவீர்கள்.

எதிர்பார்த்து நரம்புத்தளர்ச்சிக்குள்ளாக வேண்டாம். மிகவும் நல்ல முதிர்ச்சியானவர்கள்கூட திடீரெனக் கோப்பபடலாம். எல்லோருக்கும் பிரச்சனை, கவலை உண்டு. நீங்கள் என்றும் அமைதியாயிருக்கவேண்டுமென்றால் இதை மனதில் பதிக்கவேண்டும். சிறுசிறு தவறுகள் ஏற்படலாம், எது முக்கியமானது, எது முக்கியமற்றது, எது அவசியமானது, எது அவசியமற்றது என்று பகுத்தறிய வேண்டும். தெளிவாகச் சொன்னால், எதையுமே காத்திரமானதாக எடுக்கக்கூடாது.

உங்களுடைய மனப்பான்மை மட்டில் நேர்மையாயிருங்கள். நீங்கள் முதிர்ச்சியடைந்தவரா? சிறுபிள்ளைத்தனமாக அளவுமீறி எதிர்பார்க்கிறீர்களா? நாம் எப்படியிருக்க விரும்புகிறோம் என்பதும் நாம் எப்படியிருக்கிறோம் என்பதும் இரு வேறு விடயங்கள். நாம் பதற்றமின்றி அமைதியாயிருக்க வேண்டுமென்றால் ஒரு சமநிலை அவசியம்.

ஒரு தளர்வு நிலையில் இருக்கப்பழக வேண்டும். மதிய உணவின்பின் சற்று ஓய்வு அவசியம். சற்றுப் படுக்க முடியுமானால் படுங்கள். உங்கள் மனம் தசைநார்கள், நரம்புகளைத் தளர்வாக்கினால் மீண்டும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கலாம். தளர்வுநிலை என்பது எல்லா மன அழுத்தங்களையும் வேலை பற்றிய, தனிப்பட்ட பிரச்சனைபற்றிய எண்ணங்களையும் விட்டுவிடுவது. அதற்குப் பதிலாக மகிழ்ச்சியான ஒருவரைப்பற்றி அல்லது வேறு ஒன்றைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். (உதாரணமாக உங்களுக்கு விருப்பமானவர், பசுமையான காட்சி, பூக்கள் போன்றவை) ஆழமாக மூச்சு எடுங்கள். மேற்சொன்ன

பகமையானவற்றால் மனதை நிரப்புகள். அவற்றோடு வேறு காட்சிகளை இணைக்க முடியுமென்றால் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் கவலைப் படவோ, வேலையில் ஈடுபடவோ வேண்டாம்.

எமது வேலை, கவலை என்பவற்றை மறந்து ஓய்வெடுப்பது புதிய ஆர்வத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். உங்கள் விருப்பமும் மற்றவர்களின் விருப்பமும் ஒன்றாய் இருந்தாலொழிய மற்றவர் விரும்புவதையல்ல, நீங்கள் விரும்புவதையே செய்ய வேண்டும்.

எம்முடைய மனத்தைப் பதட்டமில்லாமல் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றால் மட்டான ஆசையும் எம்முடன் வாழ்வார்களோடு ஒத்துப்போகும் தன்மையும் வேண்டும். எமது ஆசைகள் நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ளவையாகவும் எம்மால் நிறைவேற்றக் கூடியவையாகவும் இருக்க வேண்டும்.



அமைதியாயிருங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம். இதை எமது சொந்த அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்கிறோம். வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் ஈடுபடுவதால் எமது அமைதி, ஒத்திசைவு என்பவற்றை வீட்டிலும் பணித்தளத்திலும் இழக்கிறோம். கோபம் எமது அமைதியைக் கலைத்து எம்மைக் களைப்படையச் செய்கிறது.

கெனி என்ற அவுஸ்திரேலிய தாதியைப்பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்போம். போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்ட எண்ணற்ற குழந்தைகளுக்கு கடவுளால் அனுப்பப்பட்டவள் போன்றவள் அவள். சிறுவயதில் அவள் பயங்கரக் கோபக்காரி. ஒருமுறை அற்ப விடயத்திற்கு கடுங்கோபங்கொண்டபோது அவளது தாய் அவளை அழைத்துப் பின்வரும் புத்திமதியைச் சொன்னாள். “உனக்கு கோபமுட்டும் எவரும் உன்மேல் வெற்றிகொள்கிறார்” என்பதே அது.

கெனியின் பணிவாழ்வு முழுவதும் போராட்டம் நிறைந்ததாகவே இருந்தது. தன்னையும் தான் மேற்கொண்ட குணமாக்கும் முறையையும் எள்ளி நகையாடியவர்கள் மத்தியில் கெனி தன் தாயின் புத்திமதியை நினனவில் வைத்திருந்தாள்.

மகாத்மா காந்தி தமது அறைச்சுவரில் பின்வரும் வசனத்தை எழுதித் தொங்கவிட்டிருந்தார். “நீர் சரியாய் செயல்படும்போது உமது கோபத்தை அடக்கமுடியும், நீர் பிழையாய் செயல்படும்போது உமது அமைதியை இழக்க முடியாது”

உளவியலாளர் நோர்மன் வின்சென்ட் பீல் பின்வருமாறு எழுதுகிறார். “எமக்கு கோபிக்க உரிமையுண்டு என்று நம்பும் போதுகூட நாம் கோபிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் சிறியவர்களாகிறோம்”

கோப்பபாடமல் இருப்பதற்கு இதோ சில உதவிகள்

01. கோபம் ஒரு ஆபத்தான உணர்வு. அது வெடிக்குமுன் அதைச் சாந்தப் படுத்த வேண்டும். கோப உணர்வு மேலெழும்போது உங்கள் மனத்திலிருந்து அமைதியான எண்ணங்களை வெளிக்கொணருங்கள். அமைதியான இடங்கள் மேல் உங்கள் புலனைச் செலுத்துங்கள்.
02. கட்டுக்கடங்காமல் ஆத்திரப்படுபவர் உரத்துக் கத்துவர். உங்கள் குரலைத்தாழ்த்துங்கள். கோபம் கொள்ளும் எவரும் மெதுவாகப் பேசுவதில்லை.
03. சண்டைபோடுபவரின் நிலையில் இருக்காதீர்கள். கையைப் பொத்திப் பிடித்திருக்க வேண்டாம். நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தால் கோபத்தை வெளிக்காட்டுவது கடினம். படுத்திருந்தால் அதைவிடக் கடினம்.
04. ஆத்திரம் தலைக்கு ஏறும்போது பத்து எண்ணுவது வீணைத் தென்பட்டால் பின்வரும் வார்த்தையைச் சொல்லுங்கள். “இறைவனின் உதவியுடன் இதை நான் மேற்கொள்வேன்”

பல சிறிய எரிச்சல்களின் ஓட்டுமொத்தம்தான் ஆத்திரம். ஆத்திரத்தின் காரணத்தைக் கண்டு கொள்வதற்கு எரிச்சல்பட வைத்த எல்லாவுற்றையும் ஒரு பட்டியலிட்டு செபம், விசுவாசம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி எரிச்சல்பட வைத்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு உளநோய் மருத்துவரிடம் போய் நிற்க விரும்பவில்லை யென்றால் இந்தச் செபத்தைச் சொல்லுங்கள். “என்னை அமைதியாக்கும் ஆண்டவரே, எனது மனத்தைச் சாந்தப்படுத்துவதால் எனது இதயத்துடிப்பை இலகுவாக்கும். நித்தியத்தின் தொலைநோக்கால் எனது காலடிகளை நிதானமாக்கும்”.

“நாளாந்த குழப்பங்கள் மத்தியில் நித்தியத்தின் அமைதியைத் தாரும். என்னிலிருக்கும் இசையின் நினைவாற்றலால் எனது நரம்புகள், தசை நார்களின் அழுத்தத்தைக் குறையும். தூக்கத்தின் குணமளிக்கும் வல்லமையை எனக்குக் கற்றுக்கொடும். வேலைப் பளுவின் மத்தியில் ஒரு நிமிட ஓய்வெடுக்க, நல்ல

நூலின் சில வரிகளை வாசிக்க எனக்குக் கற்றுக்கொடும். ஒவ்வொரு நாளும் ஆமை, முயலின் உதாரணத்தை எனக்கு நினைவூட்டும். பயணம் என்பது வேகமாக ஓடுவது மாத்திரமல்ல, வேகத்தை அதிகரிப்பதைவிட வாழ்வுக்கு முக்கியமானவை பல உண்டு.

“உயர்ந்த மரங்களை உற்றுநோக்கி அவை எவ்வளவு ஆறுதலாக நிதானமாக வளர்ந்தன என்பதை மனதில் பதியச் செய்யுங்கள்”

“இறைவா! என்னை அமைதியாக்கும். எனது இறுதி இலக்கான விண்ணகத்தை அடைவதற்கு ஆழமான விழுமியங்களில் தடம் பதிக்க என்னைத் தூண்டும்”.



மன அமைதியைப் பெற்றுக்கொள்வது எப்படி?

ஒரு நாற்றாண்டுக்கு முன்பு ஒரு கவிஞர் “வேலையின் கஷ்டமும் அக்கறையின் சிக்கலும்” என்னும் ஒரு பாடலை எழுதினார். நாம் வாழும் இந்த அவசர உலகத்திற்கு அது எவ்வளவு பொருத்தமாயுள்ளது. இந்த யுகம் நேரத்தைச் சேமிப்பதற்காக அனைத்தையும் ஜீரணித்தபடியே கொடுக்கும் யுகம் என்று ஒருவர் வெறுப்புடன் கூறினார்.

“எல்லாத் தீமைகளும் எமது வாழ்வின்மேல்தான் வந்து விழுகின்றன. ஏனென்றால் மனிதன் தனித்து அமைதியாக தனது அறையில் இருப்பதில்லை” என்று பாஸ்கல் என்பவர் ஒருமுறை கூறினார். மௌனம் அமைதி, மனச் சமாதானம் என்பவற்றின் இரகசியத்தை நாம் மீளக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். பாஸ்கலுடைய கூற்றுக்கு நாம் தவறான விளக்கத்தைக் கொடுத்து அமைதியென்பது எதுவித செயல்பாடுமில்லாமல் வாழ்க்கைப் பொறுப்புக்களிலிருந்து தப்பியோடுவது என்று எண்ணுகிறோம். உண்மையான அமைதி இவற்றிற்கு நேர்மாறானது.

“உங்கள் வாழ்வு முழுவதும் உற்சாகமாயிருங்கள்” என்ற தலைப்புள்ள நூலில் நேர்மன் விஞ்சன் பீல் என்பவர் பின்வருமாறு கூறுகிறார். “மன அமைதியென்பது தடவிக்கொடுப்பதல்ல. அதற்கு எதிர்மறையானது. அது

சக்தியின் ஊற்று. பொறுப்புக்களிலிருந்து தப்பி கனவுலகிற்குப் போவதல்ல. ஆர்வத்துடன் செயல்பாடுகளில் இறங்குவது”

மன அமைதியின் “உள்ளார்ந்த நோக்கத்தை” உருவாக்குவது எப்படி?

இதோ! எளிமையான நடைமுறைப் படிமுறைகள்.

1. அறிவுபூர்வமான உணர்வுகளை ஆக்கபூர்வமான நோக்கங்களை அடைய நெறிப்படுத்துங்கள்.

கோபம், வெறுப்பு என்னும் உணர்வுகளால் பெரும்பாலான பளுக்களும், மன அழுத்தங்களும் உண்டாகின்றன. அவற்றை மனத்துள் அழுக்கி வைத்திருந்தால் பெரும் ஆபத்து நேரும். அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழியை நாம் தேட வேண்டும். எமது ஆரோக்கியமான உணர்வுகளை பசி, வறுமை, நோய், சண்டை போன்றவற்றிற்கு எதிராகப் போராட நெறிப்படுத்துங்கள்.

2. அமைதிக்கும் ஒரு நேரமுண்டு என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

அமைதியை எமது வாழ்வில் ஏற்கப் பழகி அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தும்போது ஏற்படும் ஆக்கபூர்வமான விளைவுகளை உணரவேண்டும். அது எமது “கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும் அமைதியாக” இருக்க வேண்டும். அமைதியை வெளிக்கொணரக்கூடிய காட்சிகளை மனத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (உதாரணமாக அமைதியான ஓர் ஏரிக்கரை, அமைதியான கிராமத்துத் தோட்டம் போன்றவை). நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும் போது ஓர் இடத்தில் அமைதியாக இருந்து இவ்வாறான காட்சிகளை மனதுக்குக் கொண்டுவரும்போது உங்கள் மனத்திலும் உணர்வுகளிலும் ஆச்சரியமான விளைவுகள் ஏற்படுத்துவதை உணரலாம். வாழ்வின் பொறுப்புக்களிலிருந்து தப்பியோடுவதற்குப் பதிலாக அவை நம்மை அவற்றில் ஈடுபாடுகொள்ளச் செய்யும்.

3. திட்டமிட்ட வாழ்வே அமைதியான வாழ்வு என்பதை மனத்திற்கொள்ளுங்கள்

எமது வாழ்வில் ஏற்படும் பல சிக்கல்கள் அன்றாட வாழ்வை நாம் நன்கு திட்டமிடாததால் ஏற்படுபவை. நன்கு திட்டமிட்டு வாழ்ந்தால் இவற்றில் பலவற்றை எளிதாக மேற்கொள்ள முடியும். பல வேளைகளில் நாம் நினைப்பதைவிட மிகக் குறைவாகத்தான் நமக்கு வேலைகள் இருக்கும்.

நன்கு திட்டமிடாததுதான் நாம் அவசரப்படுவதற்குக் காரணம். நன்கு திட்டமிட்டு வாழும்போது வேலைகள் இலகுவாக, விரைவாகப்போகும்.

4. ஆழ்ந்து சிந்தித்து எமது அமைதி வாழ்வை ஒழுங்குசெய்ய வேண்டும்.

எமது ஓய்வுகள், பொழுதுபோக்குகள், விடுமுறைகளைக் காத்திரமான வைகளாகக் கருத வேண்டும். இவற்றிற்கு எமக்கு நேரமில்லையென்று வாதாடுவது எம்மை நரம்புத் தளர்ச்சியில் கொண்டுபோய் விடும். எதிலும் அளவோடு நடக்க வேண்டும். அப்போது வாழ்வில் அமைதி ஏற்படும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு. சமநிலையான வாழ்வே அமைதி வாழ்வின் இரகசியம்.

நாம் எமது மதிப்பீடுகளை நன்கு ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். எல்லாவற்றையும் நாம் தனித்து ஒரே நேரத்தில் செய்து முடிக்க முடியாது. சிலவற்றை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்கவேண்டும். தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் சில பொறுப்புக்களை மற்றவர்களை நம்பி முழுமையாக அவர்களிடம் ஒப்படைக்கவும் வேண்டும்.



மகிழ்வான நபராக மாறுவது எப்படி?

நாம் எல்லோரும் மகிழ்வாய் இருக்கவே விரும்புகிறோம். சில வேளைகளில் நாம் கவலையாக இருக்கும் போது அவற்றிற்கான காரணம் எமக்குக் கிடைக்க வேண்டிய உரிமையைக் கொடுக்காமல் இன்னொருவர் ஏமாற்றிவிட்டார் என்ற எண்ணமாகவும் இருக்கலாம். எமது மகிழ்ச்சியும், மகிழ்ச்சியின்மையும் மகிழ்ச்சி பற்றிய எமது புரிந்துணர்வைப் பொறுத்துள்ளது.

சிலருக்கு மகிழ்ச்சி என்பது எதுவித பிழையுமின்றி, பெரும் பொருட்செல்வத் தோடு தொல்லை எதுவுமின்றி வாழும் வாழ்வாக இருக்கலாம். இந்த யதார்த்த மற்ற எண்ணத்தையே விடாப்பிடியாய் நீங்கள் கொண்டிருந்தால் அதை நீங்கள் அடையப்போவதில்லை. வாழ்க்கை முழுமையான பாதுகாப்பற்றது என்ற உண்மையை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

மக்கள் மாறுவார்கள். பலவேளைகளில் நாம் ஆசைப்பட்டுத் தேடுவது பெறுமதியற்றதாக இருக்கலாம். இது பணத்தைப் பொறுத்தமட்டில் மாத்திர மன்றி அதனால் ஏற்படும் திருப்தியைப் பொறுத்தமட்டிலும் அமையும்.

வாழ்க்கையைப்போலும், மற்ற மனிதர்போலும் நாமும் மாறுகிறோம். இன்று எமக்குத் திருப்தியளிப்பது நாளை அவ்வாறு இல்லாமல் போகலாம். எமது அமைதியின்மை, திருப்பியின்மை என்பவற்றின் காரணங்களைக் கண்டறிந்து அறிவுரீதியாகச் சிந்தியாது விடில் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது.

மகிழ்ச்சியாயிருப்பதற்கு தமது வாழ்வு செயற்பாடுகள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்று சிலர் நினைக்கின்றனர். “எதுவும் செய்யாமல் சும்மா இருந்து கொண்டு எப்படி மகிழ்வாக இருக்கமுடியும்?”. வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதையும் செயற்பாடுகளால் நிரப்பிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்” என்று சிலர் கூறுகின்றனர். சிலருக்கு அமைதியாகவோ மௌனமாகவோ இருக்க முடியாது. ஏதாவது செய்து கொண்டு, ஏதாவது கதைத்துக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். திருப்பாடல் 46:10 “அமைதியிலிருந்து என்னை ஆண்டவரென்று கற்றுக்கொள்ளுங்கள்” என்று கூறுகிறது. அமைதியில் இருக்கும்போது நாம் எமக்குள் சென்று எம்மை யாரென்று கண்டுகொள்கிறோம். அமைதியாக இருக்காவிடில் இவை நடைபெறாது.

மகிழ்வான ஒருவரின் தனிச்சிறப்பு என்னவென்றால் அவர் தன்னிலே இயல்பாக இருக்கும்போது மகிழ்வானவராய் இருப்பார். அவர் தளர்வாக அமைதியாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களை விரும்பித் தேடுவார். நிச்சயமாக மற்றவர்களோடு இருப்பதையே நாம் விரும்புவோம். அதனால் எமது மன அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் மற்றவர்களில் தங்கியிருந்து, சில வேளைகளில் அவர்கள் எம்மைப்பற்றி நினைக்காமல் அளவளப்பாகப் பேசாது விட்டால் நாம் துயரப்பட்டுக்கொண்டு இருப்பதில் பயனில்லை.

நீங்கள் உண்மையில் மகிழ்ச்சியான ஒருவராக இருக்க விரும்பினால் மற்றவர்களை அவர்களாகவே ஏற்று அவர்கள் விருப்பம்போல் உங்களிடம் வந்துபோக அனுமதிக்கவேண்டும். மற்றவர்கள் இல்லாமலும் நீங்கள் வாழக்கூடிய ஒருவராக, உணர்வுரீதியாக மற்றவரில் தங்கியிராமல், உங்கள் சொந்தக் காலில் நிற்கக்கூடியவராக இருக்கவேண்டும். நாமே எம்மோடு நட்புடன் பழகாமல் நாம் மகிழ்வாக இருக்கமுடியாது.

உள்ளத்து மகிழ்ச்சியை விலைக்கு வாங்கமுடியாது. நீங்கள் எவ்வளவு தான் ஒருவரோடு அன்பாகப் பழகினாலும் அவர் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க முடியாது. உண்மையான மகிழ்ச்சி உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து பிறக்க வேண்டும். அது வளர்வதும் தளர்வதும் நீங்கள் எப்படி வாழ்கின்றீர்கள், வாழ்விலிருந்தும் மற்றவர்களிடமிருந்து எவற்றை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பவற்றைப் பொறுத்துள்ளது.

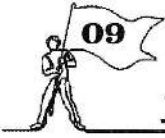
உணர்வு ரீதியாக முதிர்ச்சியடையாதவர்கள் அதிக பொருட்களை வைத்திருப்பதால் தாம் மகிழ்வாயிருக்கிறோம் என்ற ஒரு போலித் திருப்தியில் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் எத்தகைய கரிசனையும் அன்பும்

அவர்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியாது. மற்றவர்கள் அவர்களைத் திருப்திப் படுத்த வலிந்து செயல்பட வேண்டும். அவர்கள் தாங்கள் எல்லோரையும் விட முதலிடத்திலிருப்பதையே விரும்புவர். உறவுகள் முறிவதற்குக் காரணம் உணர்வுரீதியான முதிர்ச்சியற்ற தன்மையே.

நீங்கள் மகிழ்ச்சியாயிருக்க விரும்பினால், மற்றவர்கள் மட்டில் உங்களுக்குள்ள மனப்பான்மை, மற்றவர்களிடமிருந்து எவற்றை எதிர்பார்க்கிறீர்கள், உங்களுக்குள்ளும் உங்களைச் சுற்றியும் என்ன நடக்கிறது என்பவற்றை ஆராய்ந்து பாருங்கள். நீங்கள் ஒரு குழந்தைபோலல்லாது, முதிர்ச்சியடைந்த பொறுப்புள்ளவராக நடக்கிறீர்களா என்று பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனப்பான்மையில் வளர்ந்திருந்தால் உங்கள் செயல்கள் மற்றவர்களில் எப்படிப்பட்ட தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்று விழிப்பாயிருப்பீர்கள். நீங்கள் நினைப்பதை மட்டும் செய்யாமல் மற்றவர்களை மகிழ்விக்கும் செயல்களையும் செய்வீர்கள்.

மகிழ்ச்சியானவர்கள் மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்து செயல்படுவர். தம்மைப் பற்றியோ தாம் எவ்வளவு முக்கியமானவர்களென்றோ அதீத கவலைகொள்ளமாட்டார்கள். நீங்கள் உண்மையில் மகிழ்வாயிருக்க விரும்பினால் மற்றவர்களைப் பற்றிக் கரிசனை கொள்ளவேண்டும். ஒருவரின் மையப்புள்ளி ஒருவருக்கு வெளியிலேயே உள்ளது. ஒருவர் தன்னைப்பற்றியே சிந்தித்துக்கொண்டிருந்தால் தன்னை அழித்துக்கொள்கிறார். நாம் எம்மை மறந்து மற்றவர்களோடு எமது வாழ்வைப் பகிர்ந்து அவர்களை மகிழ்விக்கும் போதுதான் நாம் உண்மையில் மகிழ்ச்சியாயிருக்க முடியும்.





நீங்கள் ஒரு புதிய மனிதனாவதற்கு

எல்லோருக்கும் குப்பை கூளம் என்றால் என்னவென்று தெரியும். தேவை யற்றது, அப்புறப்படுத்திவிட நீங்கள் நினைப்பது. இது பழைய கடிதக் குவியலாகவோ பற்றுச் சீட்டாகவோ கூட இருக்கலாம். செவ்வாய்க்கிழமை வருவேனென்னு அறிவித்துவிட்டு சனிக்கிழமை நள்ளிரவு குடிபோதையில் வரும் ஒருவராகவும் இருக்கலாம்.

வெளிப்படையான குப்பைக்கும் உள்ளத்துக் குப்பைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. வெளிப்படையான குப்பை உள்ளத்துக் குப்பையின் ஒரு வெளிப்பாடு. நான் நவீன மனிதன், பாரம்பரியங்களுக்கு அடிமையல்ல என்று ஒருவர் சொல்லக்கூடும். உங்கள் உடையிலே கவலையினமா? அதனால் என்ன? நான் நான்தான்! நான் எனது உடையல்லவே என்று சொல்லலாம். உங்கள் அறை ஒரே குப்பையாயிருக்கலாம்? எனக்கு வீடு துப்பரவு செய்வதை விட முக்கியமான வேறு வேலைகள் உண்டு என்று சொல்லலாம். வீட்டிலுள்ள குப்பை உமக்கு ஒரு செய்தியையும் மற்றவர்களுக்கு ஒரு அடையாளத்தையும் கொடுக்கிறது. உமக்கு சுய கட்டுப்பாடு தேவை. உமது சமநிலை தளர்ந்து விட்டது. உமது சுயமதிப்பு உயர்த்தப்பட வேண்டும் என்பதே அது.

கட்டுப்பாடு

வாழ்விலிருந்து குப்பைகளை அகற்றி, ஒவ்வொரு நிலையிலுமுள்ள வேண்டாதவற்றை விலக்குவது உங்கள் சுய உறுதிப்பாட்டை நிலைநாட்டு வதற்கு ஆரோக்கியமான வழியாகும். வெளிக் குப்பை கூளங்களைத் துப்பரவு செய்வது நல்ல ஆரம்பமாகும். உமது வெளிச் சுத்தம் அகச் சுத்தத்தோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது. உளவியலாளரின் கூற்றுப்படி எமது சிறுபராயம் தொடக்கம் உலகத்தின் உண்மை நிலையைக் (அர்த்தத்தைக்) கண்டு கொள்ளுகிறோம். அல்லது எமக்கு வேண்டிய விதத்தில் அதனை ஆக்கிக் கொள்கிறோம்.

வெளிச்சுத்தத்தை எம்மால் பேண முடியுமென்றால் எமது வாழ்வு எமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கிறது என்று நாம் காட்டிக்கொள்கிறோம். பல சந்தர்ப்பங்களில் எமது வாழ்வில் வெளியரங்க ஒழுங்கை நிலைநாட்டும்போது உள்ளத்தினதும் எமது உணர்வுகளினதும் உறுதிப்பாட்டை நிலை நாட்டு கிறோம். எமக்கு சுயகட்டுப்பாடு உண்டு என நாம் காட்டுகிறோம்.

ஒருவருடைய வாழ்வு சீர்குலைந்திருந்தால் அந்த மனிதன் சீர்குலைந்தவர்

என்பதே பொருள். அதற்கான சாதாரண பதில் இரங்கத்தக்க நிலை, பொறுமையின்மை, ஏன் வெறுப்புங்கூட. உங்களோடு மற்றவர்கள் எப்படிப் பழகுகிறார்கள் என்று சிந்தித்துப்பாருங்கள். உங்களோடு மரியாதையாகப் பழகி உங்களை வயது வந்தவராக நடத்த விரும்பினால் உங்களுடைய குப்பைத்தனங்களைக் கட்டுமீற விடாதீர். இது எளிதான உண்மையுங்கூட. எம்மில் சிலர் எமது குப்பைத்தனங்கள் நாம் ஆக்கபூர்வமானவர்கள் அல்லது தனித்துவமானவர்கள் என்பதற்கு அடையாளம் என்று நினைக்கிறார்கள். அதை எமது கெட்டித்தனமாகவும் கருதலாம். நாம் சாதாரண செயல்பாடுகளுக்குள் முடங்கிக் கிடப்பவர்களல்ல. நாம் பகிடி விடுகிறோம். எமது அபூர்வ செயல்களைப் பார்க்கிறவர்கள். அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்கமுடியாமல் தத்தளிக்கிறார்கள் என்று நாம் சொல்லக்கூடும். ஆக்கபூர்வமான செயல்கள் இயல்பாக நடைபெறுவதில்லை. அவற்றைச் செய்வதற்குப் பழகவேண்டும்.

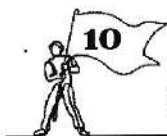
ஒழுங்கான வாழ்க்கை முறை

எமது சீர்குலைந்த நிலையைத் திருத்துவதற்கான பிழையான வழி பல நேரங்களில் அதைத் திருத்துவதற்காப் போராடி, களைத்து, சலிப்படைவது. உண்மையான, சரியான வழி ஒழுங்கான வாழ்வு. முக்கிய பிரச்சினையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்தால் மற்றவை ஒழுங்காக வரும். எதையும் நேரம் தவறாமல் செய்யப்பழகங்கள். குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் அவ்வேலை முடியவில்லையென்றால் அடுத்த குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் தொடரலாம். தமது சீர்குலைந்த நிலையைச் சீராக்குவதற்கு வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு ஒழுங்கைக் கையாளுவர். சிலர் தமது நண்பர்களை விருந்துக்கு அழைப்பர். இது தமது வீட்டை ஒழுங்காக வைத்திருப்பதற்கு உதவும்.

எமக்குத் தனிப்பட்ட பிரச்சனை ஏற்படும் போது சீர்குலைவுகள் அதிகரிகின்றன. அவ்வேளை எமது கல்வியையோ வேலையையோ தொடரமுடியாமல் அவதிப்படுகிறோம். அப்படியான நேரத்தில் உங்கள் வழக்கமான இடத்தை விட்டு வேறு இடத்திற்குப் போய்வருவது உதவியாயிருக்கும். சிலவேளைகளில் உமது முழு வாழ்வையும் அதாவது, உமது உறவுகள், வீட்டு வாழ்வு, உள்ளார்ந்த வாழ்வு என்பவற்றை ஆராய்ந்துபார்ப்பது உதவிசெய்யும்.

ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் தடைகள் ஏற்படலாம். இத் தடைகள் எமக்கு மனச்சோர்வையும் அங்கலாய்ப்பையும் ஏற்படுத்தும். உளச்சிக்கல்கள் வெளியரங்கச் சிக்கல்கள் போன்று உண்மையானவை. அச் சிக்கல்களைச் சீராக்கினால் நீங்கள் ஒரு புதிய மனிதனாக மாறலாம்.





உங்கள் மட்டில் நேர்மையாயிருங்கள்.

ஆபிரகாம் லிங்கன் உணவறைக் காப்பாளராக இருந்தபோது தன்னுடைய வாடிக்கையாளருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய மீதிப்பணத்தைக் கொடுப்பதற்கு பல சிரமங்கள் மத்தியில் நடந்து சென்றதை ஒவ்வொரு அமெரிக்கனும் வியந்தான். எம்மோடு நாம் கொண்டிருக்க வேண்டிய நேர்மைக்கு இப்படிப்பட்ட நேர்மை நிகராகாது. ஒருவரில் உள்ள நேர்மையற்ற தனம் அவரையே அழித்து விடும்.

“தன்மட்டில் நேர்மையற்றதனம்தான் எல்லா உணர்வு ரீதியான உளத்தாக் கங்களுக்கும் காரணம்” என்று உளவியளாரான அல்பேட் எலிஸ் என்பவர் கூறுகிறார்.

“தம்பதிகள் இரு தரப்பிலும் தமக்குத் தாமே நேர்மையில்லாதிருப்பதுதான் பல திருமண முறிவுகளுக்குக் காரணம்” என்று ஒரு மூத்த திருமண ஆலோசகர் கூறுகிறார். அதற்கு மாறாக உங்களை நேர்மையாக பலங்கள், பலவீனங்களோடு ஏற்று வாழும் பொழுது உங்களுக்குள்ளிருந்து அளவிட முடியாத சக்தி பிறக்கின்றது.

நேர்மையின் உணர்வு ரீதியான பரிசு மாபெரும் சக்தியாகும். முதிர்ச்சி பெற்ற சுய அறிவு வாழ்விலுள்ள அங்கலாய்ப்பை இது பெரிதும் குறைக்கின்றது. உணர்வு ரீதியான பிரச்சினையுள்ளவர்கள் தம்மைப்பற்றி தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களாய் இருப்பர் என்று சிறந்த உளவள நிபுணரான கார்ல் ரோஜேஸ் கூறுகின்றார். ஆனால் உளவள நிபுணரின் உதவியோடு தம்மை உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொள்ளும்போது ஆக்கபூர்வமான மாற்றம் அவர்களில் ஏற்படுகிறது. அவர்கள் தமது தவறுகளை மாத்திரமல்ல தம்மிலுள்ள நல்ல பண்புகளையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். ஒருவன் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கியதும் உணர்வு ரீதியான நிலை ஏற்படுகின்றது.

உங்களுடைய நகைச்சுவைத் திறனிலிருந்து அதைக் கணிக்கலாமென்று கோர்டன் அல்பேட் எனும் உளவிளலாளர் கூறுகிறார். உங்களைப் பார்த்து நீங்கள் உண்மையில் சிரிக்க முடியுமா? அப்படியிருந்தால் உங்களைப்பற்றிய நல்ல எண்ணம் உங்களுக்கு இருக்கிறது. உங்களைப் பற்றி இறுதித் தீர்மானமாக அல்ல, உங்கள் நிலையைச் சரிபார்ப்பதற்காக உங்களைப்பற்றிய சுய ஆய்வை எழுதிவையுங்களென்று கலாநிதி கவுடெர் கூறுகிறார். நீங்கள் எழுதியவை சரியா இல்லையா என்று உங்கள் நெருங்கிய நண்பனால் சொல்ல

முடியும். அப்படியொரு நண்பன் உங்களுக்கு இல்லையென்றால் அதுவே உங்கள் மட்டில் நீங்கள் நேர்மையற்றவர் என்பதற்கு அடையாளம்.

சுய நேர்மை எளிதாகவோ மிக விரைவாகவோ பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றல்ல. இது மெதுவாக முயற்சி செய்து பெறவேண்டியது. அதனால், வாழ்க்கை முழுவதும் உங்களைப்பற்றிய சிந்தனையாக இருக்க வேண்டுமென்று அர்த்தமில்லை. எமது இறுதி நோக்கங்கள் பற்றி நாம் நேர்மையாக இருக்கலாம். ஆனால் அதில் ஒரு முக்கியமான பகுதி எமது பொறுப்பான பணி.

ஒருவர் மனக் குழப்பமடைந்து விரைவாக முன்னேற முடியாமலிருக்கும் போது வேலைபற்றிய ஒரு பொதுவான பிரச்சினையை எதிர்நோக்குகிறார்.

தன்னைத் தானே குற்றஞ்சாட்டும் முன் ஒருவர் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்கவேண்டும் என்று கலாநிதி கவுடெர் கூறுகிறார். அவை

01. உண்மையில் அவர் முன்னேற விரும்புகிறாரா? பலர் அவ்வாறு விரும்புவதில்லை. தாம் இருக்கும் நிலையிலேயே திருப்தியாயுள்ளனர்.
02. அவ்வாறு அவர் முன்னேற வேண்டுமென்பது அவருடைய விருப்பமா அல்லது இன்னொருவரது விருப்பமா? உதாரணமாக அவரது தாயின் விருப்பமா?
03. முன்னேற்றத்திற்கான முயற்சிகளை எடுக்க அவர் ஆயத்தமா? எவ்வளவுக்கு ஒருவர் உயர்ந்த பதவியை வகிக்கிறாரோ அவ்வளவுக்கு நீண்ட நேரம் அவர் வேலை செய்ய வேண்டும்.

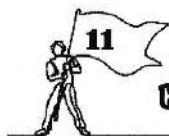
முன்னேற்றம் வெற்றியைத் தந்தாலுங்கூட அது மகிழ்ச்சிக்கு சமமான தல்ல: அது உள்ளார்ந்த தூண்டுதலின் விளைவாக ஏற்படவேண்டும் என்று கலாநிதி கவுடெர் கூறுகிறார்.

ஒருவர் சுய நேர்மையோடு வாழும் போது தன்னைத் தானே தண்டிக்க முற்படக்கூடும் என்று எல்லா நிபுணர்களும் ஒத்துக் கொள்ளுகின்றனர். பலர் சுய நேர்மையும் சுய தண்டிப்பும் ஒன்றுக்கொன்று சமனானது என்று நினைக்கின்றனர். ஆனால் உண்மையான சுயநேர்மை எம்மிலுள்ள நல்லவை தீயவை இரண்டையும் ஏற்றுக் கொள்வதாகும். எமது பெலவீனங்களை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அதே வேளையில் முன்னேற்றத்துக்கான எமது ஆற்றல் களையும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

சுய நேர்மையின் நோக்கம் தனக்குத்தானே திறந்த மனமுள்ளவராயிருப்பது என்று கார்ல் ரோஜெஸ் கூறுகிறார். முதிர்ச்சியான சுய அறிவைப் பெற்றுள்ள ஒருவர் வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பயப்படமாட்டார். தனது அனுபவங்கள், உணர்வுகள் எவையென்றாலும், அது மகிழ்ச்சியோ, துக்கமோ, அன்போ, குற்ற உணர்வோ அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்வார். தனது வாழ்வைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொறுப்பு தன்னிலேதான் உண்டு என்பதை அவர் உணர்வார்.

என்னுடைய வாழ்வை வெளிப்படுத்துவது இப்படித்தானா? இப்படியான வாழ்வுதான் எனக்கு நிறைவுதருமா? என்ற கேள்விகளைக் கேட்டுப்பார்க்க வேண்டும்.

உங்கள்மட்டில் நீங்கள் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும் என்பது மகிழ்வாயிருப்பதற்கான அல்லது உங்கள் பணியிலோ திருமண வாழ்விலோ வெற்றி பெறுவதற்கான வெறும் வசனமல்ல. இது ஒரு வாழ்க்கை முறை.



நேர்மறையாகப் பேசுங்கள்

ஆர்வமுள்ள பேச்சாளருக்கு அனைவரும் செவிமடுப்பர். பின்வரும் ஒழுங்குகளை மனதில் வைத்திருந்தால் நீங்கள் ஆர்வமாக உரையாடலாம்.

01. கேட்பதற்குப்பழகங்கள், உண்மையாகச் செவிமடுங்கள்.

நீங்கள் பேசும்போது எதையும் கற்றுக்கொள்வதில்லை. நீங்கள் செவி மடுக்கும் போதோ மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்ததைக் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

வெகுசிலரே மற்றவர் சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். ஏனென்றால் அவர்கள் மற்றவர் சொல்வதைக் கேட்பதற்குப் பதிலாக தாம் என்ன சொல்லப் போகிறார் என்பது பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இவ்வாறு சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பவர் மற்றவர் சொல்வதைக் கேட்கமாட்டார்.

2. ஒரு பரந்துபட்ட சொற்றொகுதியை வைத்திருங்கள்

சிந்தனையோடு கூடிய வாசிப்பும் நல்ல சொல் அகராதியும் பெரிதும் உதவியாயிருக்கும். பலவேளைகளில் நாம் பேச அழைக்கப்படும்போது சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப பேசத்தவறுவதற்குக் காரணம் தகுந்த சொல்வன்மை இல்லாமையே.

மற்றவர்கள் ஆர்வமாயுள்ளவை பற்றிப் பேசுங்கள்

வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்னும் சிறந்த உளவியலாளர் “ஒவ்வொரு மனிதனின்

உள்ளார்ந்த ஏக்கமும் தான் முக்கியமானவர் என்று கருதப்படுவது” என்று கூறுகிறார். மற்றவர் எம்மைப்பற்றி நன்றாக நினைக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறோம். இது ஒரு ஆழமான தேவை.

ஓர் அறிஞர் கூறுகிறார் “எம் ஒவ்வொருவருக்கும் நாம்தான் பிரபஞ்சத்தின் மையம். எம்மைச்சுற்றியே இந்த உலகம் சுழல்கிறது.” ஒரு சிறந்த வர்த்தகர், அதிகாரி தம்மை இம் மையத்திலிருந்து எடுத்துவிட்டு, பணியாளர், வாடிக்கையாளரை அவ்விடத்தை எடுக்க விடுவார். அவர் அவர்களின் விருப்பங்களைப் பற்றிப் பேசுவார். அவர்களின் உலகம். அவர்களின் வீடு, மனைவி, பிள்ளைகள், பணிபற்றி அவர்கள் பேச அவர் அனுமதிப்பார். எமது வாடிக்கையாளர், பணியாட்கள், நண்பர்கள் ஏன் எமது குடும்பத்தினரோடு கூட அவர்களுக்கு விருப்பமானவற்றைப் பற்றிப்பேச எமக்கு நேரமில்லையென்றால் நாம் வாழ்வில் வெற்றியடையமாட்டோம்.

பின்வரும் அமுதவாக்கைப் பயன்படுத்தி பாராட்டையும் மதிப்பையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

வாழ்க்கையென்பது விளிம்புவரை நிரம்பியுள்ள ஒரு பாத்திரம் போன்றது. அதற்குள் எதையாவது போடும் போது அல்லது அள்ளி எடுக்கும் போது, அதற்குள் பெறுமதியானவற்றைப் போடுபவரின் கையில் அது வழிந்து ஓடும். வெறுப்பைப் போடுங்கள், வன்மத்தைப் பெறுவீர்கள்
பொறாமையைப் போடுங்கள், விமர்சனத்தைப் பெறுவீர்கள்
இரக்கத்தைப் போடுங்கள், புரிந்துணர்வைப் பெறுவீர்கள்
பிறன்பைப் போடுங்கள், அன்பைப் பெறுவீர்கள்

உங்களுடைய உள்ளத்திலும் கரங்களிலும் நிரம்பி வழியக்கூடிய வாழ்வில் பெறுமதிமிக்கவற்றை நீங்கள்தான் நிர்ணயிக்கமுடியும். அந்த அதிசயபாத்திரத்தினுள் எதைப் போடுகிறீர்கள் என்று கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கை அதிசயங்கள் நிறைந்தது. அவற்றில் மிகச்சிறந்த அதிசயம் உங்கள் உரையாடலின்போது நீங்கள் கண்டுகொள்ளும் மறைந்து கிடக்கும் உங்கள் வல்லமைகள்.





நீங்கள் எவ்வளவு பெரியவர்?

நீங்கள் எவ்வளவு பெரியவர் என்பது உங்களுடைய ஆளுமையோடு தொடர்புடைய கேள்வி. உங்கள் உள்மனத்துள் நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்ற கேள்வி மற்றவர்களுக்கு நல்வார்த்தை கூறுவதில், அன்பாகப்பழகுவதில், பாராட்டுக் கூறுவதில் எவ்வளவு தாராள குணமுள்ளவர் என்பது பற்றியதாகும்.

வீட்டிலிருக்கும்போது நீங்கள் உங்கள் பெற்றோர், சகோதர, சகோதரிகளோடு எப்படி நடந்துகொள்ளுகிறீர்கள் என்பதுதான் உங்களை அளக்கும் அளவையாகும். நம்மில் பலர் நமது தோழர், நண்பர்கள் மத்தியிலிருக்கும்போது எம்மைப்பற்றி நல்ல அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்த முனைகிறோம், பெரும் முயற்சி எடுக்கிறோம். நம்முள் சிலர் தாம் கூட்டத்தில் ஒருவராக மட்டும் கணிக்கப் படுவதை விரும்புவதில்லை. ஆனால் நமக்கு மிக நெருக்கமானவர்களோடு இருக்கும்போதுதான் நமது சுயரூபம் வெளிப்படுகின்றது. ஆனால் வெளி உலகத்திற்கு எமது உண்மையான சுயரூபம் தெரிவதில்லை.

நீங்கள் உண்மையில் நல்ல ஆளுமை படைத்தவரானால், இரக்க குணமுள்ளவராக, மற்றவர் மீது கரிசனை கொண்டவராக, மற்றவர் மனதைப் புண்படுத்துவதை வெறுப்பவராக இருப்பீர்கள். எவ்வேளையிலும் உதவிக்கரம் நீட்ட முன்நிற்பீர்கள். அதைப்பற்றி மற்றவர்கள்முன் பறைசாற்றவோ பிரதிபலன் எதிர்பார்க்கவோமாட்டீர்கள். எதைச் செய்யவேண்டுமோ அதை அமைதியாக, ஆனால் உறுதியாகச் செய்வீர்கள்.

நீங்கள் உண்மையில் நல்ல ஆளுமை படைத்தவரானால் பிளவை ஏற்படுத்துபவராக அல்ல, சமாதானத்தை ஏற்படுத்துபவராக இருப்பீர்கள். மற்றவர்களைப்பற்றிக் கூறப்பட்ட அவதூறான வார்த்தைகளைப் பரப்பிக் கொண்டு அலையமாட்டீர்கள். மற்றவர்களைப் பற்றி எப்பொழுதும் நல்லதையே பேசி அவர்களின் நற்குணங்களை மற்றவர்களுக்குக் காட்டுவீர்கள்.

நீங்கள் நல்ல ஆளுமை படைத்தவரானால் ஒவ்வொருவரையும் அவராகவே ஏற்றுக்கொள்வீர்கள். உம்மைப்பற்றியே நினைத்துக்கொண்டிராமல் மற்றவர் நலன் பற்றிச் சிந்திப்பீர்கள். அதற்கு எதிர்மாறாக குறைவான ஆளுமை படைத்தவர்கள் எளிதில் மனமுடைந்து போவார்கள். தம்மைப் பற்றியே எந்தநேரமும் சிந்தித்துக்கொண்டு தமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் பெரிதுபடுத்திக் கூறிக்கொண்டிருப்பர்.

பெரியவர்கள் ஒரு தீர்வை முன்வைக்கும்போது தம்மைத்தாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளமாட்டார்கள். அவர்கள் தமக்கு நடப்பவற்றையும் தம்மைச் சூழ

நடப்பவற்றையும் சரியான கண்ணோட்டத்திலேயே பார்ப்பார்கள். நீங்கள் உண்மையில் பெரியவர்களென்றால் அதிகமான மக்களோடு ஒத்துப் போவீர்கள். உங்களை அளவுமீறிப் பெரிதாக்கமாட்டீர்கள்.

பெரியவர்கள் தம்மைப்பற்றிய வேடிக்கையான பக்கத்தையும் எளிதில் கண்டுகொள்வர். அவர்களது நகைச்சுவை தேவையற்ற விடயங்களை நிவர்த்தி செய்வது மாத்திரமல்ல, தமைச்சுழ வாழ்பவர்களோடு மகிழ்ச்சியாக வாழ அவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும் வழிவகுக்கும்.



மகிழ்வான முகத்தோடு இருங்கள்

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். எமது முகத்தோற்றம் நாம் மற்றவர்களைப்பற்றி எவ்வாறு உணருகின்றோம் என்பதன் வெளிப்பாடு. மகிழ்வான முகத்தோடு நாம் இருந்தால் நாம் மகிழ்வாக இருக்கிறோம் என்று மக்கள் கருதுகிறார்கள். எமது முகம் வெறுப்புத்தட்டிய நிலையில் இருந்தால் நாம் மற்றவர் கருத்தை ஏற்கவில்லை என்பதை அது காட்டுகிறது.

நாம் எமது முகத்தைச் சுழித்துக்கொண்டு கடுமையான முகத்தோடு இருந்தால் கட்டாயமாக நாம் கோபத்துடன் இருக்கிறோம் என்று அர்த்தமல்ல, கவலையோடும் இருக்கலாம், சிலவேளை நாம் வெளியில் தோன்றுவதுபோல எமது உள்ளத்து உணர்வுகள் இல்லாமலிருக்கலாம். எம்மை மற்றவர் எப்படி ஏற்றுக்கொள்வார்களோ என்ற ஐயப்பாட்டுடன் தன்நம்பிகையற்றவர்களாயி ருக்கும்போது எமது முகம் இரக்கமற்ற கடுமையான முகமாகத் தோன்றலாம். வெளித்தோற்றம் எம்மை ஏமாற்றலாம்.

நாம் உண்மையில் இருப்பதுபோன்றோ, உணரவதுபோன்றோ இல்லாமல் மற்றவர்களுக்காக ஒரு வேடத்தைப் போடலாம். எமது குடும்பத்தில் உள்ளவர்களோடு ஒரு விதமாகவும் எமது நண்பர்களோடு வேறுவிதமாகவும் வாழலாம்.

மற்றவர்களின் முகபாவத்தைக் கவனிக்கும் பழக்கம் நமக்கு இருந்தால் நமது உணர்வுகளையும் கண்டுகொள்ள அது உதவும். மற்றவர்களைப்

பற்றியும் நன்கு அறிந்துகொள்ளலாம். இன்னொருவருக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்பொழுது அல்லது இன்னொருவர் பாராட்டுப் பெறும்போது எவ்வாறு எமது புன்முறுவல் குறைந்துபோகிறது, முகம் விகாரமடைகிறது. எப்படி வெறுப்பு, பொறாமை என்பவற்றை எமது மனத்தில் எளிதாகப் பதித்துக் கொள்கிறோம்.

உங்கள் உண்மையான உணர்வை வெளிக்காட்டாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் அது ஒரு ஏமாற்றம். உணர்ச்சி யற்ற முகத்தோடு ஒருவர் இருந்தால் அவரில் ஏதோ பிழையிருக்கிறது. அது அவர் தனக்குள்ளேயே மூழ்கி மற்றவரைப்பற்றிய சிந்தனை எதுவுமில்லாமல் இருக்கிறார் என்பதன் அடையாளம். மற்றவர்கள் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்பதாலோ அல்லது மற்றவர்களால் புண்படுத்தப்பட்டதாலோ தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஒருவர் பயப்படலாம்.

நீங்கள் உங்களைப்பற்றி மட்டுமே கரிசனையுள்ள ஒருவராயிருந்தால் உங்களுக்கு எல்லாம் இசைவாக வரும்போது மட்டும் சிரிப்பீர்கள். நீங்கள்தான் உங்களுக்கு எல்லாம், மற்றவர் எவரும் ஒரு பொருட்டல்ல. விமர்சித்தால் அல்லது விவாதித்தால் நீங்கள் முழுவதும் குழம்பி சுருண்டு விழுந்து விடுவீர்கள்.

நீங்கள் மனக்குழப்பத்தோடு இருந்து மற்றவர்களோடு முரண்பட்டுவிட்டால், சற்றுத் தனியாகப்போய் உங்களை ஒரு கண்ணாடியில் பாருங்கள். சற்று சுதாரித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களை நீங்கள் தட்டிக்கொடுத்து சிரியுங்கள். அப்போது மற்றவர்களுக்கு முன்பாக சிரிப்பது இலகுவாக இருக்கும்.



மகிழ்வென்னும் கலை

வாழ்வுபற்றி ஆக்கபூர்வமான, மகிழ்வான எண்ணத்தை வளர்ப்பது மேலோ ட்டமான ஒன்றல்ல, இது வெற்றி வாழ்வின் இயல்பு. இது நம்மை ஆழமாகக் கொண்டு சென்று மனிதன் எதற்காகப் படைக்கப்பட்டானோ அதைத் தெளிவு படுத்துகிறது. எமது அனுபவத்தை மீட்டுப் பார்த்தோமென்றால், உண்மையான

மகிழ்வின் அனுபவங்களும் எமது மனத்தில் நிலைத்திருக்கும் நிறைவான அனுபவங்களும் எவையென்றால் நாம் வெற்றியடைந்த, மகிழ்வாயிருந்த அல்லது பயனுள்ள விதமாகப் பணிசெய்த அனுபவங்களாகும். மகிழ்ச்சியென்பது நீங்கள் எப்படி வாழுகின்றீர்கள் என்பதைப் பொறுத்துள்ளதேயன்றி, எம்மைச் சுற்றியுள்ளவை எவ்வாறு அமைந்துள்ளன என்பதைப் பொறுத்ததல்ல.

மகிழ்ச்சி எமது ஆளுமையை மாற்றி, எம்மட்டிலும் மற்றவர்களோடும் விருப்பமுள்ளவர்களாயிருக்கச் செய்யும். நாம் ஒருவரைப் பார்த்துச் சிரித்தால் அவரும் நம்மைப் பார்த்துச் சிரிப்பார். ஆழமாகப் பார்த்தால் அவரில் துலங்கும் நல்ல அனுபவத்தை எமக்கு பிரதிபலிக்கிறது. நாம் அவரைப் பெரிய கூட்டத்திலிருந்து தெரிந்தெடுத்துள்ளோம். அவருக்கு ஒரு தகுதியைக் கொடுத்துள்ளோம்.

சந்தர்ப்பங்களைச் சந்திப்பது, சந்தர்ப்பங்களுக்கு முகங்கொடுப்பது பற்றிப் பேசுகிறோம். சந்தர்ப்பங்களை மாற்றக்கூடிய சக்தி எமக்குள் இருக்கிறது. அதாவது சந்தர்ப்பங்களின் விளைவுகளையும் தாக்கங்களையும் மாற்றக்கூடிய சக்தி. மகிழ்ச்சி எமது ஆளுமையையும் எம்மோடு உள்ளவர்களின் வாழ்வையும், ஏன், எமது குழலையுமே மாற்றக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது. இந்த சக்தியை நாம் வளர்த்துக் கொள்வோம். அதற்கான ஒரு சில நடைமுறை ஆக்கக்கூறுகளை இங்கு ஆராய்வோம்.

செயல்பாடு

01. எமது செயல்பாடு எமது உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும்

“செயல்பாடு உணர்வைத் தொடர்ந்து வருவதுபோல் தென்படுகிறது. உண்மையில் செயலும் உணர்வும் சேர்ந்தே போகின்றன. எமது மனக்கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும் செயலைக் கட்டுப்படுத்தும்பொழுது மறைமுகமாக எமது உணர்வையும் கட்டுப்படுத்தலாம்” என்று வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்பவர் எழுதினார்.

எமது இயல்பான மகிழ்வை நாம் இழந்துவிட்டால், மகிழ்வாய் இருப்பது போல் நாம் கதைத்து, செயல்பட வேண்டும். இப்படிச் செய்வது உங்களை மகிழ்வாக்காது. மகிழ்வை ஏற்படுத்த இது ஒரு எளிய, ஆனால் சக்திவாய்ந்த இரகசியம்.

நன்றி

2. மகிழ்வாய் இருப்பதற்கான விடயங்களைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் மகிழ்வான விடயங்கள் அனைத்தையும் பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும்போது உட்கார்ந்து எவற்றிற்கெல்லாம்

நன்றியுள்ளவராயிருக்க வேண்டுமோ அவற்றையெல்லாம் எழுதுங்கள். வெறுமனே நினைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிராமல் எழுதுங்கள். அநேகமாக அந்தத் தாள் போதாமலிருக்கும். உங்கள் எண்ணத் தொடர் நீடித்து, உண்மையில் நீங்கள் “நன்றி” சொல்ல வேண்டிய பட்டியல் மிக நீளமானதாகும்.

இவ்வாறான பயிற்சி எம்மை மகிழ்ச்சி, நன்றி என்னும் மனப்பான்மைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

தன்நம்பிக்கை

3. அசாதாரண சூழ்நிலையும் மகிழ்வை ஏற்படுத்தப் பயன்படும்

அசாதாரண சூழ்நிலையிலும் நாம் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். இது ஒரு சவால். நிலைமை மிகவும் இருண்டதாகத் தோன்றும்போது அதிலிருந்து நல்லதை எடுக்கப்பாருங்கள். நேர்மறையாகச் சிந்திப்பவர்கள் எப்பொழுதும் இவ்வாறுதான் செய்வர்.

மனித உறவுகளில் எதிர்மாறான சூழல்களிலிருந்து மகிழ்ச்சி பிறக்கலாம். உதாரணத்திற்கு விமர்சனம், கண்டிப்பு என்பவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிலர் இவற்றை எரிச்சலூட்டும் விதத்தில்தான் செய்வார்கள். ஆனால் கண்டிப்புக்கூட நம்பிக்கையைக் கொடுத்து தவறுகளிலிருந்து நல்ல படிப்பினைகளைக் கற்றுக்கொள்ளச் செய்யலாம்.

இப்படிச் செய்யும்போது திருத்தங்களை வெறும் குற்றச்சாட்டாக்கு வதற்குப் பதிலாக நம்பிக்கையோடும் மகிழ்வோடும் எதிர்நோக்குவோம்.

கட்டுப்பாடு

1. மகிழ்ச்சியிலும் ஒருவித கட்டுப்பாட்டைப் பழகுவர்கள்

மகிழ்ச்சியிலும் கட்டுப்பாடு அவசியம். மகிழ்வை முற்றாகத் தடுத்து நிறுத்து வதல்ல, அனால் அதை வெளிக்காட்டும் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது. சிலர் தமது மகிழ்ச்சியை மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலூட்டும் அளவுக்குப் பெரிதாக வெளிக்காட்டுவார்கள்.

தேவையானது என்னவென்றால் வெளியில் பெரிதும் அலட்டிக்கொள்ளாத உள்ளத்து மகிழ்ச்சி. இது அளவிடமுடியாத வளங்கள் எம்மில் உள்ளன என்பதைக் காட்டும். இவ்வளங்களை எவ்வேளையிலும் கொடுக்கமுடியும்.

மகிழ்ச்சியான ஆளுமையின் இரகசியம் என்னவென்றால் வெறும் நீர்க்குமிழ்போல் இல்லாமல் உண்மையான நீருற்றாக இருப்பது.

உண்மையான மகிழ்ச்சியின் அடையாளங்கள் எவையென்றால் அமைதியான, நேர்மறையான மனப்பான்மை, உண்மையான புன்முறுவல், மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் மகிழ்வும் நம்பிக்கையும் நிறைந்த வார்த்தைகள் என்பவை.



மகிழ்வான வாழ்வின் இரகசியங்கள்

மகிழ்வாகவும் நிறைவாகவும் வாழ்வதற்கு சரியான பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். நாம் எல்லோரும் பழக்கவழக்கங்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டவர்கள். அவ்வாறிருப்பது நமக்கு விருப்பம். அது எமது எண்ணம், நேரம் என்பவற்றைப் பாதுகாத்து தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுக்கும் பளுவிலிருந்து எம்மை விடுவிக்கிறது.

எமது பழக்கங்கள் ஆக்கபூர்வமானவையா? அழிவை ஏற்படுத்துபவையா? இன்பத்தைத் தருபவையா? துன்பத்தைத் தருபவையா? எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயப்பவையா? தீமை விளைவிப்பவையா? என்பதை ஆராய்ந்து பார்ப்பது புத்திசாலித்தனமானது. சிலவற்றை விலக்கவேண்டுமென்றிருந்தால் புதியவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

நீங்கள் விருப்பத்தோடு மேற்கொள்ளக்கூடிய பழக்கங்களில் சில:

1. போதுமான உடற்பயிற்சி

பெரும்பான்மையான மக்கள் நடப்பதைக் குறைக்கிறார்கள். ஒரே இடத்தில் இருந்து செய்யும் வேலை அதிகரிக்கிறது. ஒவ்வொருநாளும் போதிய உடற்பயிற்சி செய்வதிலும் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஒரு மைல் அல்லது இரண்டு மைல் விரைவாக நடப்பது சிறந்த உடற்பயிற்சி, நல்ல சூழலில் சுத்தமான காற்று வாங்கக்கூடிய இடத்தில் நடக்க வேண்டும். அத்துடன் காலையில் 10 நிமிட உடற்பயிற்சியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்தி, நித்திரைச் சோம்பலைக் கலைத்துவிடும். இது நல்ல உடல் நலத்தைத் தருவதுடன் செயல்பாட்டு ஆர்வம், என்பவற்றையும் தூண்டும்.

2. நேர்மறை எண்ணங்கள்

பலருடைய வாழ்வை மாற்றிய இன்னுமொரு பழக்கம் எங்கும் எப்போதும் நேர்மறையாகச் சிந்திப்பது. நாம் எதிர்மறையாகச் சிந்திக்கும்போது மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறோம். எம்மையும் மற்றவர்களையும் பற்றிப் பழித்துரைக்கும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கு உண்டு. இப்படி உண்மையைச் சுட்டிக்காட்டுவதற்காக மாத்திரமல்ல, நாங்களாகவே எடுத்துவைத்துச் சொல்வது எம்மை இவ்வாறான பழக்கத்தினால் ஆட்டிப்படைப்பது மாத்திரமல்ல எம்மில் மனக் கோளாறையும் உண்டுபண்ணும்.

நேர்மறை எண்ணம் என்பது மேற்சொன்ன எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக மகிழ்ச்சியான எண்ணங்கள், நம்பிக்கையான எண்ணங்கள், ஆரோக்கியமான ஆக்கபூர்வமான, பிறர் அன்பு நிறைந்த எண்ணங்களை வைப்பது. அதாவது கசப் புணர்வு , வெறுப்பு, பொறாமை, பயம், மனவருத்தம் போன்ற எதிர்றை எண்ணங்களுக்கு விடை கொடுப்பதன் மூலம் இது மன்னிப்பு, தாராளத்தன்மை, வீரம், அமைதி, நம்பிக்கையான எண்ணம் போன்றவற்றை வளர்த்தல்.

3. இப்போதே செய்யுங்கள்

இது இன்னுமொரு நல்ல பழக்கம். இது உங்கள் பழக்கமாக மாறும்வரை ஒரு தாளில் எழுதி நீங்கள் அடிக்கடி பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் வையுங்கள். நீங்கள் எவ்வேலையையும் பின்போடும் பழக்கமுடையவர் என்றால் “இப்போதே செய்யும்” என்பதை உங்கள் தாரக மந்திரமாக வைத்திருங்கள். வேலைகள் செய்யப்படும். கடிதங்கள் எழுதப்படும். கடன்கள் அடைக்கப்படும். இவையனைத்தும் நினைக்கமுடியாத அளவு விரைவாக நடந்தேறும். “இப்போதே செய்யும்” என்பதை உங்கள் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

4. சிரியுங்கள்

பலர் விடுமுறை நாட்களில்தான் சிரிப்பதற்குக் காத்திருப்பர். தாம் சிரிக்கும் போது எவ்வளவு கவர்ச்சியாகவும் இளமையாகவும் தோன்றுவர் என்பதை உணர்ந்தால் அதை ஒரு பழக்கமாகவும், விருப்பமாகவும் செய்வர். மற்றவர்களைச் சந்திக்கும்போது, அவர்களோடு இருக்கும்போது அவர்களிடமிருந்து விடைபெறும்போது சிரியுங்கள். என்றும் மலர்ந்த முகத்தோடு இருங்கள். புன்னகை உங்கள் ஆளுமையை மாற்றி உங்களை கவர்ச்சியானவராகவும் ஆக்கி, நண்பர்களைப் பெருக்கி நம்பிக்கையை வளர்த்து, வாழ்வை எளிதாக்கும்.

5. நாளாந்த வாசிப்பு

செய்தித்தாளை மாத்திரமல்ல, உங்கள் சிந்தனையை வளர்த்து நற்குணங்களைப் பெருக்கி, உரையாடலை வளமாக்கி உங்களுக்கு நல்ல பொழுது போக்கைத் தரக்கூடிய நல்ல விடயங்களை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு கால்மணி நேரமாவது வாசியுங்கள். இதனால் வாழ்வில் விழிப்புள்ள உணர்ச்சிபூர்வமான எண்ணங்கள் உங்களில் விருத்தியடையலாம்.

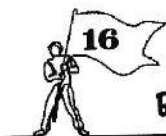
6. கற்பனைத்திறனும் வலியுறுத்தலும்

விசுவம் டைமன் என்பவர் சில ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார். நான்

நன்றாக மகிழ்வாக வெற்றியுடன் இருக்கிறேன், இருப்பேன். எதிர்மறையான சந்தர்ப்பங்களிலும் நேர்மறையான மனப்பான்மையோடு இருப்பேன். ஏமாற்றமான எண்ணங்களை ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்களால் மாற்றிடு செய்வேன்.

கற்பனைத்திறன் இன்னும் ஒருபடி மேலே போகின்றது. மனம் எதில் பதிந்துள்ளதோ அதை அனுபவிக்கிறது. நீங்கள் விரும்பும் எதையும் உங்கள் மனத்தால் பெற்றுவிட்டதாக நினைத்துப் பாருங்கள், அதை நிறைவேற்றி விட்டதாக நினைத்துப்பாருங்கள்.

உங்கள் இதயம் விரும்பும் எதையும் பெறுவதற்கும் உங்கள் மனத்துள் அதை விரைவாய் கொண்டுவருவதற்கும் கற்பனைத்திறனைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு நேர் மறையான எண்ணங்கள் இருந்தால் நல்லவையே கிடைக்கும். நீங்கள் விரும்புவதை தானாக வந்து சேரும். இந்த 6 பழக்கங்களும் உங்களில் பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும்.



தெளிவாகச் சிந்தியுது எய்யுது?

வாளைவிட பேனாவே அதிக சக்தி வாய்ந்தது என்பது ஓர் அமுதவாக்கு. உடற்பலத்தை நம்பியிருப்பவர்களை விட நல்ல சிந்தனையாளர்களே அதிகம் சாதிப்பவர்கள். வாழ்வின் செயற்பாடுகளில் சக்தியைவிட புத்தியே அதிகம் சாதிக்கும். சிந்தனை செய்வது கடினமானது. இதனால் சிறந்த சிந்தனையாளர் அரிதாகவே காணப்படுகின்றனர். தெளிவான சிந்தனைக்கு ஆரம்பம் எதைப் பற்றியாவது சிந்திக்கத் தொடங்குவது. எமக்கு சிந்திப்பதற்கான நல்ல அறிவும் அனுபவமும் அவசியம். அதேபோன்று இந்தச் சிந்தனையின் விளைவாக எதை அடையப்போகிறோம் என்று தெரிந்திருப்பதும் முக்கியம்.

மனம் என்னும் ஆலை

நல்ல சிந்தனைக்கு நல்ல தகவல்கள் அவசியம். தகவல்கள் மனம் என்னும் ஆலை ஊடாகச் செல்லும்போது ஏற்படுவது நல்ல எண்ணங்கள்.

தைக்கும் ஒருவர் சேலைச் சுருளிலிருந்து உடை தைப்பதற்குத் தேவையான துணியை வெட்டுகிறார். கத்தரிக்கோலுடனான தையற்காரரின் ஆற்றல் எமது சிந்திக்கும் படிமுறையை ஒத்தது. தையற்காரன் துணியை வெட்டுவதற்கு முன்னர் தைக்கப்போகும் உடையின் அளவைத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். அதே போன்று, சிந்தனையாளன் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதற்குமுன் அடையப்போகும் நோக்கம் பற்றிய தெளிவை வைத்திருக்க வேண்டும்.

தெளிவான சிந்தனைக்கு தெளிவான குறிக்கோள் அவசியம். அடையப் போகும் இலக்கு என்னவென்று தெரிந்தால் அதற்காக உங்கள் அறிவு அனுபவம் என்பவற்றிலிருந்து தகவல்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். இது எப்படிப்பட்ட தகவல்கள், அனுபவங்கள் உங்களுக்குத் தேவை என்பது பற்றி வழிகாட்டும்.

உங்கள் அனுபவத்தை ஆழமாக்கவும் அகலமாக்கவும் பல வழிகள் உண்டு. சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்த வாசிப்பின் மூலம் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். தீர்க்கமுடியாத சிக்கல்களைத் தீர்க்கலாம். வெவ்வேறு கழகங்களில் சேர்வதன் ஊடாகவும் புதிய பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவத ஊடாகவும் பலரைச் சந்திக்கலாம். பயணங்கள், ஆய்வுப்பயணங்கள் மூலமாக புதிய புதிய இடங்க ளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். எதிலும் உணர்வுபூர்வமாக ஈடுபட முயற்சிக்க வேண்டும். வெறும் பார்வையாளராக இருப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும். உண்மையான ஆர்வம் உங்கள் மனத்தை ஆழமான, சுறுசுறுப்பான, தெளிவாக சிந்தனைக்குத் தூண்டும்.

ஒரு பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு, முதலில் அப்பிரச்சினை என்ன வென்று தெரிந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக உங்கள் துவிச்சக்கர வண்டியில் சில்லுக்குக் காற்றுப்போய்விட்டது என்று வைத்துக்கொள்வோம். துவிச்சக்கரவண்டி பற்றிய உங்கள் அறிவும் அனுபவமும் காற்றுப்போனதற்கு 3 காரணங்கள் இருக்கலாம் என்று தெரியப்படுத்தும். மீண்டும் காற்றடிக்க வேண்டி இருக்கலாம். அல்லது “வால்வ” பழுதடைந்திருக்கலாம், அல்லது ஓட்டை ஏற்பட்டிருக்கலாம். எனவே முதலில் மீண்டும் காற்றடித்துப் பார்க்க வேண்டும். அதன் பின்னர் “வால்வை” சரிசெய்யவேண்டும். இறுதியாக ஓட்டுப்போடுவதற்கு முயற்சிக்கவேண்டும். எனவே, உங்கள் உண்மையான பிரச்சினை காற்றுப் போனதன் காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதாகும். நீங்கள் செய்யவேண்டியது இந்த 3 காரணங்களில் சரியானதைக் கண்டுபிடிப்பதாகும்.

மேற்குறிப்பிட்டது ஒரு சுலபமான உதாரணம். சில வேளைகளில் மிகச்சிக் கலான பிரச்சினை ஏற்படலாம். அவ்வேளைகளில் அவற்றிற்கான காரணங் களைக் கண்டறிந்து அவற்றை நிவர்த்தி செய்வது அவசியம். பல வேளைகளில் நாம் அறிகுறிகளைப் புறந்தள்ளி உண்மையான காரணங்களை நிவர்த்தி செய்யத் தவறிவிடுகின்றோம்.

சிந்தனையைத் தூண்டும் பதில்கள்

இன்னுமொரு தவறு என்னவென்றால், மனதில் எழும் முதல் தீர்வை இறுதித் தீர்வாக ஏற்றுக்கொள்வது. சாதாரணமாக, முதலில் வரும் தீர்வு பாதி வழிக்கே கொண்டு செல்லும். அதற்கு மேலாக உங்கள் சிந்தனைக்குத் தேவையான, அடிப்படையான தொலைவினுள்ள தீர்வு ஒன்று இருக்கும். இதுதான் சிந்தனையாளன் தேடும் சிந்தனையைத் தூண்டும் பதில்.

மோட்டார் வாகனம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டபோது அது குதிரை இல்லா வண்டி என்று கருதப்பட்டது. அவ்வாறே அமைக்கப்பட்டது. எனவே, அதன் அமைப்பும் அதற்கேற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்டது. காலம் செல்லச்செல்ல அதன் வடிவமைப்பாளர் மோட்டார் வாகனத்திற்கு, தனி இயல்பு உண்டு என்பதை உணர்ந்து அதற்கேற்ற வடிவத்தை அமைத்து தற்போது நாம் காணும் வடிவமைப்பைக் கொடுத்துள்ளார். குதிரை வண்டியின் வடிவத்தை அமைப்பது முதல் தீர்வாக இருந்தது. தற்போதைய வடிவத்திற்கு வருவதற்கு தெளிவான சிந்தனை தேவைப்பட்டது.

தீர்வைத் தேடும்பொழுது கடந்தகால வழிகளின் தவறுகள் நீக்கப்பட்ட தீர்வைத் தேடுங்கள். உண்மையான தனிச்சிறப்புடைய சிற்பியின் வேலை எதிர்காலத்தைச் சுட்டி நிற்பதாக வெளிப்படும். அவை கடந்தகாலத்தில் நடந்தவற்றிற்கு வெறும் புது மெருகூட்டுவதாக மட்டும் அமைவதில்லை.



தெளிவும் ஆற்றலும் உள்ள சுய வெளியீடாக

நீங்கள் உங்கள் நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்கப் போய் குறிப்பிட்ட நேரம் தாமதமாகிவிட்டால் நீங்கள் தனது நேரத்தை வீணாக்கிவிட்டதாக அவர் எரிச்சல்படுவதை எதிர்கொள்வீர்கள். ஆனால் நீங்கள் உங்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்தாததால் அவர்களுடைய நேரத்தை வீணாக்கி, அவர்களை எரிச்சல்பட வைக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கு எப்பொழுதாவது புலப்பட்டதா?

தெளிவற்ற பேச்சு தெளிவற்ற சிந்தனையின் விளைவு. எனவே தெளிவான சிந்தனை அவசியம். அப்பொழுதுதான் தெளிவாக மற்றவர்களுக்கு வெளிப்

படுத்த முடியும். தெளிவாகச் சிந்திப்பதற்கு காலம் எடுக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் சற்று நேரம் அதற்கு ஒதுக்கவேண்டும். யாரும் உங்களைக் குழப்பாமல் உங்கள் அறையில் 10, 15 அல்லது 30 நிமிடங்கள் செலவிடக் கூடியதான நேரத்தைக் காலையிலோ, மாலையிலோ தேர்ந்தெடுங்கள். இம்முயற்சியே நீங்கள் சுய கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க உதவும். உங்கள் எண்ணங்கள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவீர்கள். குறுகிய நேரத்திற்கு உங்கள் எண்ணங்களை நெறிப்படுத்தப் பழகிவிட்டால் நாள் முழுவதும் அவ்வாறு செய்யலாம். இவ்வாறு தெளிவான சிந்தனை ஏற்பட்டு வேண்டிய நேரத்தில் வேண்டியதை வெளிப்படுத்த முடியும்.

முதலில் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தப் பழக வேண்டும். இது ஒரேயொரு எண்ணத்தை மட்டும் சிந்திப்பதல்ல, ஒரு விடயத்தின் எல்லா அம்சங்களையும் ஒருங்கிணைப்பது.

ஒரு விடயத்தை, உதாரணமாக நன்றியை எடுத்து எல்லாக் கோணங்களிலுமிருந்து ஆராய்ந்து ஒரு முடிவுக்கு வருவது நல்ல பயிற்சி. ஆரம்பத்தில் அந்த விடயத்தை ஒரு தாளில் குறித்துக் கொள்வது பயன்தரும். உதாரணமாக ஒரு நாளில் நன்றி என்ற தலைப்பைப் போடவும். பின்னர் அதன் உபதலையங்கங்கள், வீட்டில், அலுவலகத்தில் நண்பர்களுக்காக, உடல் நலத்திற்காக, பொழுதுபோக்கிற்காக போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இதன் பின்னர் உங்கள் சிந்தனை எவ்வளவு தெளிவாக வளருகிறது என்பதைக் காண்பீர்கள்.

இவ்வாறு தெளிவான சிந்தனை ஏற்பட்டபின் அடுத்தபடி தெளிவாக வெளிப்படுத்துவது பற்றிச் சிந்திப்பது. ஓர் அமுதவாக்கு என்னவென்றால் “சிறிய வசனமும் எளிய நடையும்.” இதற்குப் பயிற்சி செய்ய நீங்கள் புத்தகத்தில் வாசித்த ஒரு பந்தியை எடுத்து அதைச் சிறிய வசனங்களாக எளிய நடையில் எழுதுங்கள்.

மிக முக்கியமானது என்னவென்றால் நீங்கள் வெளிப்படுத்துவது தெளிவாகவும், துல்லியமாகவும் இருக்க வேண்டும். சிலர் என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக எமது மனத்தில் இருக்கும் ஒருவரைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லவும்.

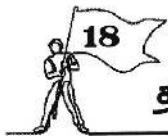
மற்றவர்களோடு உரையாடும்போது பயனுள்ள விடயங்கள் பற்றிப் பேசவும். அப்போது உங்களோடு செலவிட்ட நேரம் பயனுள்ளதாக இருந்தது என்று உங்கள் நண்பர்கள் சொல்லுவார்கள்.

மற்றவர் சொன்னதைச் சொல்லுவதைத் தவிர்த்து உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர் சொன்னதைத் திருப்பிச் சொல்லுவது உங்கள் பெறுமதியைக் குறைப்பது மாத்திரமல்ல, உங்களுடைய உரையாடல் மற்றவர்களுக்கு உட்புச் சப்பற்றதாகிவிடும்.

கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மூன்று முக்கிய தத்துவங்கள்

01. எது முக்கியமோ அவற்றில் மட்டும் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்
02. தேவையற்றதை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதை விலக்குங்கள்
03. குறிப்பிட்ட விடயத்தை உங்கள் வார்த்தையில் சொல்லுங்கள்

ஒரு வியாபாரி தனது கடையை அழகாக வைத்திருந்து வாடிக்கையாளரைக் கவருவது போல் நீங்கள் மற்றவர்களை உங்கள் சுய வெளிப்பாட்டால் கவரலாம்.



தீர்மானங்களை எடுப்பது எப்படி?

ஓர் ஓட்டுநர் அல்லது சாரதி ஒரு மைல் தூரத்திற்குச் செல்லும் போது 20 தீர்மானங்களைச் செய்கிறார். அதிகமான தீர்மானங்கள் இவ்வளவு விரைவாக வருவதில்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் நாம் எண்ணற்ற தீர்மானங்களைச் செய்கிறோம். சிலவற்றை எளிதாகச் செய்யலாம். உதாரணமாக எத்தனை மணிக்கு எழும்பப்போகிறேன். என்ன உடை உடுத்தப்போகிறேன், என்ன சாப்பிடப்போகிறேன் போன்றவை. வேறு சில கடினமானவை. உதாரணமாக என்னுடைய வேலையை மாற்றவேண்டுமா? நான் திருமணம் செய்யவேண்டுமா? இந்தப் பிரச்சனையில் நான் என்ன நிலைப்பாட்டை எடுக்கலாம்? போன்றவை.

தீர்மானங்களை எடுப்பது என்பது தெரிவுசெய்வதாகும். எமது தெரிவுகள் முக்கியம்; ஏனெனில் நாம் முக்கியமானவர்கள். எமது தெரிவுகள் மூலமாக நாம் எமது சுய அடையாளத்தை அடைகிறோம். நாம் பார்வையாளராக அல்ல, பங்காளிகளாக இருக்கிறோம். இறைவனின் படைப்பில் பங்கேற்கிறோம். இது உலகத்தை உருவாக்க உதவுகிறது.

ஆக்கபூர்வமான தீர்மானங்களுக்கு வழிகள்

01. ஒரு இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள் :

நல்ல முயல் கறி சமைக்கவேண்டுமென்றால் முதலில் முயலைப் பிடிக்க வேண்டும். சிலவேளை பிழையான இறைச்சியை சட்டிக்குள் போடலாம். நிகழ்வு

களைக் கவனமாகப் படிக்கவும். முக்கியமான கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

02. செயல்பாடுகள் பற்றிச் சிந்தியுங்கள் :

சிந்தனையாளர்தான் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவார். புதியவற்றைக் கண்டு பிடிப்பார். பாதுகாப்பான அறைக்குள் படுத்திருந்து எவரும் புதிய இடங்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. பழையவற்றில் மாத்திரம் ஊன்றி நிற்க வேண்டாம். உங்கள் இலக்கை அடைவதற்குப் புதிய வழிகளையும் தேட வேண்டும்.

03. உங்கள் அறிவை ஆழப்படுத்துங்கள் :

யாரிடமிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளமுடியுமோ அவர்களோடு கலந்தாலோசியுங்கள். தீர்மானத்தை எடுப்பது நீங்கள்தான். ஆனால் அதற்கு முன் செய்யும் ஆயத்தங்கள் எவ்வளவுக்குச் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவுக்குச் செய்யப்படவேண்டும்.

04. எவை எவை நடக்கலாமென்று சீர்தூக்கிப் பாருங்கள்

உங்கள் தெரிவுகளைச் சீர்தூக்கிப்பாருங்கள். ஒவ்வொன்றின் விளைவுகளையும் எடை போடுங்கள். நன்மை தீமைகளைப் பட்டியலிடுங்கள். குறிப்பிட்ட தீர்மானத்தைச் செய்வதற்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

உங்கள் தீர்மானம் வடிகட்டப்பட்டதாக வேண்டும்.

சிறந்த கட்டடக் கலைஞர் ஒருவர் கூறினார், தனக்கு ஒவ்வொரு திட்டமும் ஒரு குழந்தைப் பிரசவம் போன்றது. நீண்டகாலம் கருக்கொண்டு, பல மாதங்கள் நீடித்து, சில குறிப்புகள் எடுத்து ஒரு நாள் காலை தன்னை அறியாமலே அத்திட்டம் உருவாகிறது.

தீர்மானம் எடுப்பது ஆக்கபூர்வமான ஒரு செயல். சில வேளை அதுபற்றிப் படித்து சரிபார்த்த பின் அது முதிர்ச்சியடைவதற்கு சில காலம் கிடையில் போட வேண்டும்.

1. தெரிவு செய்தல்

வாழ்வு அபாயம் நிறைந்தது. எத்தனையோ நிச்சயமற்றவர்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். சில பிழையான தீர்மானங்களை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். பயம் எம்மை முடக்கவிடக்கூடாது.

2000 ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு மாலுமியின் கல்லறையில் “கடற் பயணத் திற்குப் பயப்படவேண்டாம். மற்ற எத்தனையோ கப்பல்கள் கடும் புயலூடாகச் சென்றிருக்கின்றன” என்று எழுதியிருந்தது.

நல்ல தீர்மானத்தைச் செய்வதற்கு உதவக்கூடியன:

1. தரவுகளும் உணர்வுகளும்

தரவுகளும் சிறந்த சிந்தனையும் நல்ல தீர்மானத்திற்கு முக்கியமானவை. அதேபோன்று உறுதியான உணர்வும் முக்கியம். சரியான உணவு இல்லை யென்றால் தெளிவான சிந்தனை ஏற்படாது.

2. துணிவு

“நான் என்னை ஏற்றுக்கொள்ளும்போது மிகவும் செயல் திறனுள்ளவனா யிருக்கிறேன்” என்று உளவியலாளர் கார்ல் ரோஜேஸ் கூறினார். செயற்திறன் உள்ளவரிடம் துணிவு இயல்பாக இருக்கும்.

3. வளர்ச்சிக்கு திறந்த மனம்

நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று உங்களுத்தான் தெரியும். ஒன்றை முயற்சிக்காத வரை உங்களால் முடியுமா என்று தெரியாது. நாம் இதுவரை வாழ்ந்திராத வாழ்வை இறைவன் எமக்குக் கொடுத்துள்ளார். தீர்மானம் செய்யும் போது தான் எமது ஆற்றல் எமக்குப் புலப்படும்.

4. கற்பனைத் திறன்

எமது சிந்தனை “இரவலா” அல்லது எமது சொந்தமானதா? பழைய வற்றிலேயே திருப்தி காண்கிறோமா அல்லது புதியவையற்றிச் சிந்திக்கிறோமா?

5. நெகிழ்ச்சி

எனது பிரச்சனையை வேறுவிதத்தில் முன்வைக்கமுடியுமா? பிரச்சனையின் ஒரு பகுதியிலிருந்து இன்னொரு பகுதியை வலியுறுத்த முடியுமா?

6. பிழைவிடவும் தயார்

கற்றுக்கொள்ளும் போது தவறு ஏற்படலாம். பிழைவிடப் பயப்படக்கூடாது. தடைக்கற்களையும் படிக்கற்களாக்கலாம்.

7. கடும் முயற்சி

ஒன்றைச் செய்வதே உலகில் மிகக் கடினமானது என்று ஓர் அறிஞன் கூறினார். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தினூடாகவும் சிந்தியுங்கள். பழையவற்றி லேயே சுகம் காணவேண்டாம்.

8. உங்கள் வரையறைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

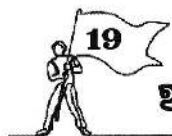
நேரம், வயது, கல்வி, வாழ்க்கை நிலை, ஆற்றல் போன்றவற்றில் உங்கள் வரையறை என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியவேண்டும். அவ்வாறு தெரிந்திருப்பது தெளிவான தீர்மானத்தைச் செய்ய உதவியாயிருக்கும்.

9. பொறுப்புணர்வு

தூயபவுல் “நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்தையல்ல, மற்றவர்களுக்கு உவப்பானவற்றையே நாடுங்கள்” என்று கூறுகிறார்.

10. செப்பப்போக்கு

சாலமோன் அரசர் “ஆண்டவரே உமது அடியானுக்கு நன்மை தீமையைப் பகுத்தறியும் திறனைத்தாரும்” என்று வேண்டினார். ஞானத்திற்கான ஆற்றல் எம்மிடம் நிறைய உண்டு. தீர்மானம் எடுக்கும்போதுகூட நாம் தனியாக இல்லை.



உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

உண்மையாக எமது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திப் பழகினால் அது எமக்கு இயல்பாக இயங்கும் தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். இது ஆற்றலுள்ள ஒரு நடிகன் நாடகம் நடிப்பது போன்றது. அவனது நடிப்பு மிகைப்படுத்தப்பட்டதோ அல்லது வாடிக்கையானதோ அல்லாமல் நடுநிலையை வகிக்கும். இயல்பாக இயங்கும் தோற்றம் எமது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திப் பழகிய நீண்ட காலப் பயிற்சியால் ஏற்படுகிறது.

எமது உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவது பழக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது. இவை அனுபவத்தினால் கற்றுக்கொண்டவை அல்லது பெற்றுக்கொண்டவை. அப்படியென்றால் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம். இதைத்தான் சுய கட்டுப்பாடு என்கிறோம். ஒருவர் தனது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திப் பழகி சுய கட்டுப்பாட்டைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்.

சுய கட்டுப்பாட்டை பழகுவது எப்படி? இதோ சில ஆலோசனைகள்

1. உங்கள் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த மனத்தையிறியத்தை மட்டும் நம்பியிருக்க வேண்டாம். பக்க உதவியில்லாத மனக்கட்டுப்பாடு பயனற்றது. எமது கற்பனை இதற்கு மாறாகப் போனால் அது செயல்படாது. உங்களுடைய எண்ணம் முழுவதும் பழிவாங்குவதையே முனைப்பாகக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் கோபத்தை மேற்கொள்ள நினைப்பது வீண். மனத்திற்கும் கற்பனைக்குமிடையேயுள்ள போராட்டத்தில் நிச்சயம் கற்பனையே வெல்லும். மனத்தின் இவ்விரு சக்திகளும் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக இல்லலாமல் ஒன்றோடொன்று ஒத்திசைவாகச் செயல்படவேண்டும். எப்படிப்பட்ட ஒருவராக மாற விரும்புகிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து நீங்கள் ஆசைப்படும், மேம்படுத்த முயற்சிக்கும் சுய கட்டுப்பாட்டை அதனுள் வையுங்கள். இந்தப் பதிவை எப்போதும் உங்கள் கண்முன் வைத்திருங்கள். அப்போது உங்கள் பழக்கமும் மாறுவதை அவதானிப்பீர்கள்.

2. உங்கள் கோபத்தை அடக்க விரும்பினால் கூடாத உணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைத் தவிருங்கள். உதாரணமாக, உங்கள் கோபத்தைத் தூண்டக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைத் தவிருங்கள். அதற்குப் பதிலாக ஆக்கபூர்வமான மனப்பான்மையைத் தேடிவளருங்கள்.

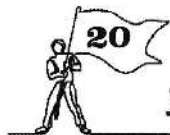
3. நீங்கள் வளர்க்க விரும்பும் உணர்வுக்கேற்றவிதமாக உங்கள் உடல் அசைவுகளையும் வைத்திருங்கள். இவ் அறிவுரைக்கு நாம் வில்லியம் ஜேம்ஸ் சுக்குக் கடமைப்பட்டவர்கள். ஒருவர் கோபப்படும் போது முதலில் கைகளை இறுக்கமாக்குகிறார். குரல் தொனி உயருகிறது. உடல் இறுக்கமாகிறது. எனவே, இப்படியான உணர்வின் சூட்டைத் தணிக்க வேண்டும். திட்டமிட்டு கைவிரல்களைத் தளர்வாக வைத்திருங்கள். குரல் தொனியைத் தாழ்த்துங்கள், இரகசியம் பேசாமளவுக்குக் குறையுங்கள். தேவைப்படின் ஒரு நாற்காலியில் சாய்ந்து அமருங்கள் அல்லது படுத்திருங்கள். படுத்திருந்து எவரும் கோபத்தை வெளிப்படுத்த முடியாது.

4. உங்கள் நெஞ்சிலிருந்து அதை அகற்றிவிடுங்கள். ஒரு இளைஞன் சொன்னான் “மற்றவர்கள் வேண்டுமென்று அல்ல கவனக்குறைவால் செய்யும் சிறு சிறு விடயங்கள் என்னில் கோபத்தை ஏற்படுத்தி அவற்றை மேற்கொள்ளப் பல நாட்கள் எடுக்கின்றன. யாருடனாவது இவைபற்றிக் கதைத்துவிட்டால் அவற்றை மேற்கொள்வது சுலபமாகிறது.” ஒரு பெண் கூறினாள் “கவலை ஏற்படும் போது ஒரு தாளை எடுத்து நான் கவலையாயுள்ளேன் என்று எழுதுவேன். அதன் கீழ், “ஏன்?” என்று எழுதுவேன். சில வேளை “வேலைக்குச் செல்லப் பயம்” என்று எழுதுவேன். மீண்டும் “ஏன்” என்று கேட்பேன். கவலைக் கான சரியான காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கும்வரை கேட்பேன். இதனால் என்

மனம் அறிவுபூர்வமாக அதை அணுகக்கூடியதாக இருக்கும். இவ்வாறு பயிற்சி செய்யும்போது எமது உணர்வுகளை மேற்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

5. எடுத்து அப்புறப்படுத்துங்கள்: மனிதனின் ஆழமான தேவை ஒரு நோயாளியின் வார்த்தைகளில் தொனிக்கிறது. “நான் மனந்திறந்து பேசக்கூடிய ஒருவர் இருந்திருந்தால், என்னுடைய சமைகளை இறக்கக்கூடிய ஒரு நண்பன் இருந்திருந்தால் எனது வாழ்க்கை வேறு விதமாக இருந்திருக்கும்.”

இவையெல்லாம் பலனளிக்குமா? இவற்றைப் பரீட்சித்தவர்கள் பதிலளிக்கட்டும். 10 வாரங்கள் பரீட்சித்த பின்பு ஒரு நடுத்தர வயதுள்ள வர்த்தகர் சொன்னார். “மற்றவர்களோடு பழகும் போது எனது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது.” ஒரு இளம் பெண் கூறினாள் “நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு நான் ஆளாகும்போது இது தான் எனது விடையென்று கண்டுகொண்டேன்”. தனது உணர்வுகளுக்கு அடிமையாயிருந்த ஒருவர் கூறினார். “எனக்கு இப்பொழுது அப்படியான உணர்வுகள் எதுவுமில்லை. வாழ்வைப் பற்றிய எனது கண்ணோட்டம் மிக மகிழ்ச்சியாயுள்ளது. இப்பொழுது எனக்கு மன அமைதியும் நம்பிக்கையும் உண்டு.” இவர்கள் அனைவரும் தமது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமென்றால் உங்களாலும் முடியும்.



நீங்கள் ஆற்றல் உள்ள ஒருவரா?

நீங்கள் ஆற்றல் உள்ளவர் என்னு சொல்லும்போது உங்களுக்கு ஆனந்தமாயிருக்கும். ஆற்றல் என்றால் என்ன, அதை அடைவது எப்படியென்று ஆழமாகச் சிந்திக்கும்போது இப்படியான ஆனந்தம் ஏற்படும். எம்மிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுபவற்றை உடனடியாக, பிழையின்றி சிக்கனமாகச் செய்யும் திறமைதான் ஆற்றல்.

பின்வரும் பண்புகள் ஆற்றலுக்குள் அடங்குகின்றன.

1. நம்பகத்தன்மை:

ஒரு முறை ஒருவர் எம்மை ஏமாற்றிவிட்டால் அவர் ஆற்றலுள்ளவர் என்ற எண்ணமே எம்மிடமிருந்து போய்விடும். உலகம் முழுவதும் ஒவ்வொருநாளும்

ஆயிரக்கணக்கான வீட்டுப்பெண்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வரத்தவறும் வியாபாரிகள், தொழிலாளர்பற்றி வெதும்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு மற்றவர்களின் நம்பகத்தன்மையின்மையால் நீங்கள் பாதிக்கப் பட்டால் அது அவர்களுடைய அக்கறையற்ற தன்மை, சிந்திக்காத தன்மை என்று கூறுவீர்கள். மற்றவர்களில் நாம் ஒரு தவறைக் காணும் போது அதே தவறை நாம் செய்யமலிருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

2. எதையும் வீணாக்கமலிருத்தல்

ஆற்றலுக்கான இன்னுமொரு அம்சம் என்னவென்றால் நேரத்தையோ, பொருளையோ, முயற்சியையோ எதையும் வீணாக்காதிருத்தல். ஆற்றலுள்ள ஒருவர் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்பார். இது அவசியமா? இந்தக் குறிக்கோளை அடைய இலகுவான வழிவேறு ஏதும் உண்டா? என்பன.

உங்கள் நாளாந்த செயல்பாடுகளுக்கு இவ்வீணாக்களைக் கேட்டுப் பார்த்தால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்கு, வீண் விரயத்தைக் குறைப்பதற்கு உங்கள் மேலதிகாரிகளுக்கு ஒரு சில ஆலோசனைகளை வழங்கலாம். இத்தகைய ஆலோசனைகள் உங்களுக்குச் செல்வாக்கையும், பதவி உயர்வையும் பெற்றுத்தரலாம்.

3. நேரம் தவறாமை

ஆற்றலுள்ளவர் நேரம் தவறமாட்டார். இறுதி நேரத்தில் அவசரப்பட மாட்டார். நேரம் தாழ்த்தி மரியாதைக் குறைவாக ஒரு நிகழ்வுக்குப் போக மாட்டார். அதேவேளை அளவு மீறி நேரத்துடனும் போய் காத்துநிற்க மாட்டார். ஏனென்றால் பொன்னான நேரம் வீணாகும். தனது வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தி, கட்டுப்பாட்டோடு எந்த நிகழ்வுக்கும் சரியான நேரத்திற்கு அல்ல, சற்று முன் போவார்.

பிந்திப்போவதால் எவரும் நல்ல அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. அதே போன்று பிந்திப்போபவரை ஆற்றலுள்ளவரென்று யாரும் கணிப்பதில்லை.

4. உடனுக்குடன் செய்தல்

உடனுக்குடன் செய்வது ஆற்றலுள்ளவருக்குரிய இன்னுமொரு பண்பு. அவர் சுறுசுறுப்பாயிருப்பதில் பெருமை கொள்வார். நேரம் குறித்து மற்றவர்களைச் சந்திப்பார். அழைப்புக்களுக்கு உடன் பதில் கொடுப்பார். காலந் தாழ்த்தாமல் உடனுக்குடன் செயல்படுவார்.

நீங்களும் இவ்வாறு ஆற்றலுள்ளவராயிருக்க விரும்பினால் இதோ

உங்களுக்குச் சில சவால்கள். எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு வரும் எந்த விண்ணப்பம், அழைப்பு, பணி என்பவற்றைக் காலம் தாழ்த்தாமல் செய்யுங்கள்.

5. சரியாக இருத்தல்

ஆற்றலுள்ளவர் சரியாயிருப்பதில் பெருமை கொள்வார். கவலையீனப் பிழைகள் அவரில் ஏற்படாது. எதையும் ஒரு முறை அல்லது இருமுறை சரிபார்க்கும் பழக்கம் அவருக்கு இருக்கும். அவர் தப்புக்கணக்குப் போடமாட்டார். தமது தரவுகளைச் சரிப்பார்ப்பார். சந்தேகம் ஏற்படும்போது உடனுக்குடன் அகராதி அல்லது அதற்கான நூல்களோடு சரிபார்த்துக்கொள்வார். திருத்தம் அவரது தாரகமந்திரம்.

6. சுத்தமும் ஒழுங்கும்

ஒழுங்கு இல்லாமலிருப்பதுதான் பல பொருட்கள் தொலைவதற்குக் காரணம். அவைகளைத் தேடுவதில் எவ்வளவுநேரம் வீணாகிறது. இந்தப் பண்பு இல்லாததால் சில வேளைகளில் எத்தனையோ வேலைகள் செய்யப்படாமலே போகின்றன. எமது வீட்டிலோ, கடையிலோ, தொழிலகத்திலோ ஒழுங்கை நிலைநாட்டும்போது ஆற்றலுக்கான முதல் அடியை எடுத்து வைக்கிறோம். தாள்களை உரிய கோப்புக்களுள் போடுதல் போன்றவை ஒரு சில வழிகள்.

இன்னுமொரு நல்ல பண்பு என்னவென்றால் ஒருவரிடம் வாங்கிய பொருள்களைத் தாமதமின்றித் திருப்பிக் கொடுப்பது. தேவையற்ற பொருட்கள் உங்கள வீட்டில் குவிவதை இது தவிர்க்கும். சில கடமைகளுக்கு உரிய நேரத்தில் செல்வது குழப்பத்தையும் மறதியையும் தவிர்ப்பதற்கு இன்னுமொரு வழி.

7. நல்ல நினைவாற்றல்

ஆற்றலை வளர்க்க விரும்பினால் மறதி கூடாது. ஒன்றின் மீது விருப்பமின்மை, அறிவதற்குக் காத்திருக்காத தன்மை, சிலவற்றை முக்கிய மற்ற தாகக் கருதுவது போன்றவையே மறதிக்குக் காரணம். இவை மறை முகமாக எமது மனதிற்கு “மறந்துவிடு” என்ற செய்தியைக் கொடுக்கின்றன.

எமக்கு விருப்பமானவற்றை நினைவில் வைத்திருப்போம். எமது தனிப்பட்ட ஆற்றலில் விருப்பம் கொள்ளும்போது கூடிய நம்பகத்தன்மையோடு நினைவில் வைத்திருப்போம்.

08. தெளிவான பேச்சு

எமது பேச்சில் தடங்கல் ஏற்படுபோது புரிந்துகொள்வது கடினம். இது

கேட்பதில் விருப்பமின்மை, தவறாகப் புரிதல், தவறுகள், குழப்பம் போன்ற வற்றிற்கு இட்டுச் செல்லும். சத்தமாக வாசிப்பதும். ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் அழுத்திக் கூறுவதும், முடிவுகளைத் தெளிவாக உச்சரிப்பதும். தெளிவான பேச்சுக்கு வழிவகுக்கும்.

09. தெளிவான எழுத்து

எழுத்து சிந்தனையை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கே எழுதுகிறோம். எழுத்து எழுத்து தெளிவில்லாமல் இருந்தால் ஒன்றில் தட்டச்சைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அல்லது எழுத்துக்களைத் தெளிவாக எழுதிப் பழகவேண்டும். வளர்ந்தவர்கள் தமது எழுத்தைத் திருத்துவது இலகுவல்ல, ஆனால் முயற்சியுடனான நாளாந்த பயிற்சியால் முடியும்.

10. மெருகு குலையாத தோற்றம்

ஆற்றலுள்ளவர்களாக வெளியில் தோன்றினால் ஆற்றலுள்ளவர்களாகலாம். தனிப்பட்ட சத்தம், தலை வாருதல், நிமிர்ந்த உடல், நேரான நடைபோன்றவை ஆற்றலுள்ள சுய தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். இது நிச்சயம் எம்மை ஆற்றலுள்ளவராக்கும்.



உங்களை உறுதியுடுத்துவது எவ்வாறு?

வெட்கமுள்ளவர் மற்றவர்களைக் காணப் பயந்து தன்மட்டில் நம்பிகை யற்றவராக இருப்பார். (சமூக வாழ்வை ரசிக்கமாட்டார்). ஏனென்றால் அவர் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி நிம்மதியாக இருக்க முடியாததால் அவரது வளர்ப்பின் காரணத்தினால் மற்றவர் தன்னை விமர்சிக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பார். மற்றவர்களை தான் திருப்திபடுத்த முடியாது என்ற நம்பிக் கையை வளர்த்துக்கொள்வார். மற்றவர்கள் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்று நினைப்பார்.

சமூக வாழ்வு எல்லோருக்கும் ஒரு துன்பமாகவல்ல, இன்பமாக இருக்க வேண்டும். பெரும்பான்மையான மக்கள் எம்மோடு ஒத்துப்போகக்கூடியவர்கள். அவர்கள் எம்மை ஏற்றுக்கொள்வதோடு தங்களது பிரச்சினைகள் கவலைகளோடு வாழ்பவர்கள். எம்மைப்பற்றிய விமர்சனம் மற்றவர்களோடு நாம் சேர்ந்து கொள்ளாத அளவுக்கு எம்மைப் பயத்தில் ஆழ்த்தினால் நாம் வளர்க்கப்பட்ட விதத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்பது அவசியம்.

விமர்சனம் பற்றிய எமது ஆரம்ப பயம், எம்மில் ஆழமான பயம், அவமானம் போன்ற அனுபவங்களைக் கொடுத்திருந்தால் நாம் அதீத வெட்கத்துக்கு உள்ளாகிறோம். அந்த நினைவு எவ்வளவு தெளிவற்றதாக இருந்தாலும் துன்பமான அனுபவத்தோடு இணைந்த துன்ப உணர்வு அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது மேலேழுகின்றது.

நீங்கள் அதீத வெட்கத்திற்கு உள்ளாகும் ஒருவரென்றால் அது ஏன் எப்படியென்று ஆராய்வது அவசியம். பாடசாலையில் மற்ற மாணவர்கள் முன் ஓர் ஆசிரியர் எம்மை ஏளமாகப் பேசி அவமானப்படுத்திவிட்டால் எப்பொழுதெல்லாம் அந்த மாணவர்கள் பார்க்கிறார்களோ அப்பொழுதெல்லாம் நாம் பின்வாங்குகவோம். எம்மைப் பார்க்கும் ஒவ்வொருவரையும் அந்த ஆசிரியரோடு இணைத்துப் பார்ப்போம். மற்றவர்கள் எமது மனத்தில் அந்த வகுப்பு மாணவராக வந்துவிடுவர். எமது வெட்கம் கடந்த கால அனுபவத்தினால், வாழ்விலிருந்து ஓடுவதாக மாறிவிட்டது.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் வெட்கப்படும்போது பின்வருவனவற்றைச் சொல்லி உங்களை உறுதிப்படுத்துங்கள். "நான் நேர்மையாய் இருக்கவே விரும்புகிறேன். நான் எவ்வளவு நன்றாக இருப்பதாக உணராவிட்டாலும் பரவாயில்லை, மற்றவர்களோடு சேர்ந்து கதைத்து செயல்படுவேன்." மெதுவாக ஆனால் நிச்சயமாக சமூக வாழ்வு உங்களுக்கு எளிதானதாக மாறும்.

வெட்கப்படுபவர்கள் தம்மைப்பற்றியே சிந்தித்து, தமக்குள்ளே முடங்கிக் கிடப்பவர்கள். தம்மைப் பற்றியே சிந்தித்து மற்றவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாதவர்கள். மற்றவர்களைப் பற்றி அறிவது அவர்களுக்குக் கடினம். அதேபோன்று அவர்களை அறிந்துகொள்வது மற்றவர்களுக்குக் கடினம். காலம் செல்லச் செல்ல வெட்கப்படுபவர்கள் தமக்குள்ளேயே முடங்கத் தொடங்கிவிடுவர். மற்றவர்கள் அவர்களுக்கு உதவி செய்ய முன்வந்தாலும் அவர்கள் இடம் கொடுக்கமாட்டார்கள்.

நீங்கள் வெட்கப்படுபவராக இருந்தால் உங்கள் மனப்பான்மையை மாற்ற வேண்டும். மற்றவர்களிலே, உங்களுக்கு வெளியில் உள்ளவற்றிலே அக்கறைகொள்ளத் தொடங்க வேண்டும். மற்றவர்களைப்பற்றி ஆச்சரியப்படுங்கள். முதலில் நன்றாக மற்றவர்களுக்குச் செவிமடுங்கள். தமக்குச்

செவிமடுப்பவரை எல்லோரும் விரும்புவர்.

அனுதாபத்தோடு மற்றவர்களுச் செவிமடுத்து அவர்கள் மட்டில் நல்ல உணர்வுள்ளவராய் இருங்கள். உலகத்தில் நீங்கள் ஒருவர் மாத்திரம்தான் என்று நினைக்கவேண்டாம். நாம் வெட்கப்படுபோது எமது உடலிலே ஓர் உணர்வு ஏற்படுகிறது. எமது தசைநார்கள் அழுத்தமான தசைநார்களைத் தளர்வாக்கும். ஆழமாக மூச்சு எடுங்கள். இரு கால்களுக்கும் உங்கள் உடல் பாரத்தைக் கொடுத்து அமைதியாக நில்லுங்கள். நாற்காலியில் நன்றாகப் பின்னால் சாய்ந்து உட்காருங்கள்.

இறுதியாக, மற்றவர்களில் ஆர்வமாயிருங்கள். மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய உங்கள் முயற்சிகள் இரண்டு மூன்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களில் ஆர்வமாக இருக்கும் போது நீங்கள் உங்களைப் பற்றி நினைப்பதை மறந்து வெட்கத்தில்ருந்தும் விடுபடுவீர்கள்.



நேர்மறையான மனப்போக்கை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்

புலரன் அவுஸ்லர் என்பவர் ஒரு விடுதியில் விருந்தாளியாக வந்திருந்த ஒரு பெண்ணின் முறைப்பாடு பற்றிக் கூறுகிறார். அப்பெண் நிலைகுந்துபோய் பதற்றத்துடன் வந்து “எனது பக்கத்து அறையிலுவுள்ளவர் நாள் முழுவதும் பியானோ விளையாடிக்கொண்டிருக்கிறார். உடனே அதை நிறுத்தாவிட்டால் எனக்கு மயக்கம் போட்டுவிடும். அதற்கு நீர்தான் பொறுப்பாயிருப்பீர்” என்று விடுதி மேலாளரிடம் சொன்னாள்.

அதற்கு மேலாளர் “அம்மா உமக்கு உதவிசெய்ய எனக்கு விருப்பம்தான். ஆனால் அவர் இன்று இரவு நடைபெறப்போகும் இசைக்கச்சேரிக்காக ஒத்திகை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார். அந்த இசைக்கச்சேரி எனது விடுதிக்குப் பெருமை சேர்க்கும். அவர் ஒரு பிரபல் பியானோ விளையாட்டுக்காரர்” என்றார். அப்போது அப்படியா என்று வியந்து தனது தொனியை மாற்றிக்கொண்டார் அப்பெண்.

உடனே தனது அறைக்குச் சென்று தனது நண்பிகள் அனைவரையும் அழைத்தார். விரைவில் அறை ரசிகர்களால் நிரம்பி வழிந்தது. அப்பெண்ணும்

அதிசயமாக தன் பதற்ற நிலையிலிருந்து விடுபட்டாள்.

நிலவரம் மாறவில்லை. மாறியது அவளது மனப்பான்மைதான். அவள் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தைப் பெற்றுக்கொண்டாள். வேறு கோணத்திலிருந்து அந்த பிரச்சனையை அணுகினாள்.

எமது அனுபவங்களின் எப்பக்கத்தைப் பார்ப்பது என்ற சுதந்திரம் எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. அந்த விருப்பத்தேர்வு எமது வாழ்வு நன்றாகப் போகின்றதா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிக்கும். மகிழ்ச்சி என்பது எமது மனப்பான்மையை, வாழ்வை எப்படி எதிர்நோக்குகிறோம் என்பதைப் பொறுத்துள்ளது.

எமது வாழ்வை நோக்குவதில் மூன்று நிலைகள் உண்டு. சிலர் இயல்பாகவே இருண்ட பக்கத்தையே பார்ப்பர். அவர்களது பார்வை எப்பொழுதும் எதிர்மறையானதாகவே இருக்கும். வாழ்க்கையில் என்றும் சோகமாகவே இருப்பர். அவர்கள் மகிழ்ச்சியைக் குறைத்து சோகத்தைக் கூட்டுவர்.

அடுத்த எல்லையில் சிலர் அதீத நேரமறையாளர், அவர்கள் கற்பனை உலகிலேயே வாழ்பவர்கள். வாழ்வின் கடினமான, கசப்பானவற்றை சாதாரணமாக (மேலெழுந்தவாரியாக) எடுத்துக் கொள்பவர்கள். எந்தக் கடின நிகழ்வையும் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வதாகத் தம்மையே ஏமாற்றிக் கொள்பவர்கள்.

முதிர்ச்சி பெற்றவர்கள் ஒரு நடுநிலையை எடுப்பர். அவர்கள் கண்ணோட்டம் பரந்ததும் ஆழமானதாகும். நிகழ்வுகளை அப்படியே, நிதானமாகப் பார்ப்பவர்கள். நிகழ்வுகளுக்கான அர்த்தத்தைப்பற்றிச் சரியான கணிப்பை வைத்திருப்பர். எல்லாம் அவற்றைப் பார்க்கும் விதத்தில்தான் தங்கியுள்ளது என்பதை உணர்பவர்.

வாழ்வில் பல சவால்களைச் சந்திக்கிறோம். துக்கம், இழப்பு, நோவு, ஏமாற்றம் என்பவற்றிலிருந்து நாம் தப்பமுடியாது. இவை நமக்கு ஏற்படுகின்றன. நாம் மனத்தில் பதிக்கவேண்டியது என்னவென்றால் அவற்றை அணுகுவதற்கான சுதந்திரம் எமக்குள்தான் இருக்கிறது.

மகிழ்ச்சி எமது மனப்பான்மையில்தான் தங்கியுள்ளது. எனவே வாழ்வின் மட்டில் இத்தகைய மனப்பான்மையை வளர்ப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? அதை ஆரம்பிப்பதற்கான மகிழ்வான மனப்பான்மையை வளர்ப்பது எம்மிலேயே தங்கியுள்ளது. சிலர் கவலையாயிருப்பதிலே திருப்தி காண்பவர்கள். அவர்களுக்கு தீராத மன அழுத்தம், எனினும் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு எந்த முயற்சியும் அவர்கள் எடுப்பதில்லை.

மகிழ்வாக இருக்கக்கூடிய விதமாக எமது சிந்தனையை நாம் மாற்றலாம். திட்டமிட்டு எமது மனத்தை மகிழ்வான எண்ணங்களால் நிரப்பி, மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தக்கூடியவற்றை விலக்கலாம். கவர்ச்சியான ஆளுமை உள்ளவரிட

முள்ள ஒரு முக்கிய பண்பு அவர் வாழ்வின் மகிழ்ச்சியான பக்கத்தையே பார்ப்பார்.

மகிழ்வான பக்கத்தைப் பார்ப்பது வாழ்வின் ஆரோக்கியமான நிலை. அது எமது நரம்பு மண்டலத்தில் நேரடித்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். மகிழ்வான மனப்பான்மையைக் குறைத்து மதிப்பிடமுடியாது. அது உளரீதியாக ஆழமான பெறுமதி கொண்டது. மனதுக்கு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுத்து சக்தியை அதிகரிக்கிறது. “மகிழ்வான உணர்வு நோவை அகற்றுவது மாத்திரமல்ல உடலின் சக்தியை அதிகரிக்கிறது”.

மகிழ்ச்சி என்பது வாழ்வைத் துணிவோடு ஏற்றுக்கொள்வதாகும். பலர் தம்முள் அமிழ்ந்திருக்கும் துணிவின் துணையோடு பெரும் துன்பங்களையும் தாங்கிக்கொள்வர். தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் சிறுசிறு பிரச்சினைகள்தான் எம்மை அமிழ்த்துகின்றன. நிகழ்வுகள் நம்பிக்கையற்றதாகத் தோன்றும்போதுகூட நேர்மறையான மனப்பான்மைதான் வாழ்வைத் துணிவாக எதிர்நோக்கு வதற்கான வழி “ஒருவரின் துணியை அவரது நம்பிக்கையிலிருந்து தீர்மானி” என்று எமோர்சன் கூறுகின்றார்.

அனைத்திற்கும் மேலாக மகிழ்ச்சியின் ஊற்று ஒருவருடைய விசுவாசத் திலே தங்கியுள்ளது. எங்கு விசுவாசமுள்ளதோ அங்கு வாழ்வையும் அதன் சவால்களையும் நாம் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள அஞ்சவோ தயங்கவோ மாட்டோம்.



மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வது எப்படி?

முதலில் ஒரு மருத்துவரைக் கலந்தாலோசியுங்கள். அவரது உதவி தேவைப்படலாம். எல்லாம் சரியாயுள்ளது என்று அவர் சொன்னால் அதை நம்புங்கள். உங்கள் தேவையற்ற பயங்கள் உணர்வுகளில் அமிழ்ந்து உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்க வேண்டாம்.

உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும், உடனே ஆரம்பியுங்கள். நல்ல வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றோட்டமும் உங்கள் அறையில் இருக்கட்டும். மூடு திரையை இழுத்துவிட்டு நல்ல சூரிய வெளிச்சம் வர விடுங்கள்.

போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். முடியுமானவரை வாகனங்களில் செல்வதைத் தவிர்த்து நடந்து செல்லுங்கள். அமுக்கமான இடங்களைத் தவிருங்கள்.

மற்றவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ளுங்கள். எவரும் என்னிடம் வரவில்லையே என்று சொல்லி உங்கள் மட்டில் இரக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டாம். வேறு இடங்களுக்குப் போவது, உங்களுக்கு ஆர்வமானவற்றை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வது, மற்றவர்களோடு இருப்பது போன்றவை உங்கள் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில் உங்களைப்பற்றி மிக மோசமாக உணர்ந்தாலும், அவற்றை மறந்து மற்றவர்களிலும் உங்களுக்கு வெளியிலும் உள்ளவற்றில் ஆர்வத்தைக் காட்டுங்கள். உங்கள் ஆர்வம், பொழுதுபோக்கு என்பவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள், மற்றவர்கள் உங்களிடம் வந்து கேட்க வேண்டுமென்று காத்திருக்கவேண்டாம். மற்றவர் உங்களுக்கு முகமன் கூறி, கெஞ்சிநீங்கள் பகட்டாரவாரம் (Fuss) செய்யவேண்டாம்.

மன அழுத்தம் எம்மைப்பற்றியே சிந்திக்கச் செய்கிறது. முழுமையாக எம்மையே பார்த்து, சுய இரக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கச் செய்கிறது. மன அழுத்தம் மற்றவர்களை மறக்கச் செய்கிறது. அவர்களுடைய உணர்வுகள் மட்டில் அக்கறையற்றவர்களாயும் இருக்கச் செய்கிறது.

உங்களுக்குள் எதுவும் புகைந்துகொண்டிருக்க விடவேண்டாம். அது உங்களுக்குப் பயத்தையோ கவலையையோ ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தால் அதை நண்பரோடோ மருத்துவரோடோ பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள்ளே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். எமக்குள்ளே அமுக்கி வைத்திருக்கும்போது அது எமது மனத்துள் வளர்ந்து பூதாகரமாகத் தோன்றும். எனவே மற்றவர்களோடு கலந்து பேசுங்கள்.

உங்கள் அவா, மற்றவர்களைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பு என்பவற்றில் மட்டமாக இருங்கள். அளவுமீறிய எதிர்பார்ப்பு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

தவறுகளும் எம்மில் ஏமாற்றத்தையும் கவலையையும் ஏற்படுத்தும். இவை தொடர்ச்சியாக நடைபெறும்போது எம்மில் தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் ஏற்படும். உங்கள் அவாக்களை முளையிலேயே கிள்ளி மட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

கூடிய மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது அன்றாட வாழ்வைப்பற்றி மட்டும் சிந்திக்கவேண்டும். உங்களுடைய நற்பண்புகள் சாதனைகள் பற்றி, மற்றவர்கள் உங்களுக்குச் சொன்ன நல்ல வார்த்தைகள் பற்றி, நீங்கள் சந்தித்த நல்ல மனிதர்களைப்பற்றி அடிக்கடி சிந்தியுங்கள்.

வாழ்க்கை சில வேளைகளில் மிகக் கடினமாயிருக்கலாம். எவ்வளவு

கடினமாயிருத்தாலும் இறைவன் கரத்தில் ஒப்படைக்கும்போது அது எளிதாகும். திருப்பாடல் ஆசிரியர் கூறுகிறார்: உன்வழியை ஆண்டவரிடம் ஒப்படைத்து விடு, அவரையே நம்பியிரு, அவரே உன் சார்பில் செயலாற்றுவார். (தி.பா.37:5)



கவர்ச்சியான ஆளுமையை வளர்ப்பது எப்படி?

கவர்ச்சியான ஆளுமையுடையோர் மற்றவர்கள் மீது அதிகம் செல்வாக்கைச் செலுத்துவர். எளிதாக நட்பை ஏற்படுத்துவர். தலைமைத்துவம் வகிப்பது அவர்களுக்கு எளிது. எளிதாக மற்றவர்களைக் கவருவர். விஞ்ஞானச் சொற்களில் கவர்ச்சிக்கு எதிர்ச்சொல் வெறுப்பு. இது மனித உறவுகளில் தோன்றுகிறது. நாம் முயற்சிப்பது மற்றவர்களைக் கவர்வதற்கேயொழிய வெறுப்பூட்டுவதற்கல்ல. கவர்ச்சியான ஆளுமையை வளர்ப்பதற்கு நுட்பம் ஒன்று உண்டு. அதற்கு உடல், உள, உள்ளரங்க, வெளியரங்க அம்சங்களுண்டு. நாம் உண்மையில் தீர்மானித்தோமென்றால், அவை நமது சக்திக்குள் அடங்கும். மற்றவர்களோடு இசைந்து போக வேண்டுமென்றால் அவர்கள் மத்தியில் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். இந்த ஆரம்பத் தீர்மானம் நமக்கிருந்தால் நாம் கவனிக்க வேண்டிய பல ஒழுங்குகள் உள்ளன.

1. உங்கள் தோற்றத்தைக் கவனியுங்கள்

தோற்றம் உண்மையில் முக்கியமானதல்ல. ஆனால் அழுக்கு நகங்கள், மஞ்சள் பற்கள், அழுக்கான தோல், வாராத தலைமுடி போன்றவை கவர்ச்சியானவையல்ல. கவர்ச்சியாயிருப்பதற்கு நவீன நாகரீகங்களுக்குள் இருக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் உடலிலும் உடையிலும் சற்றுக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

2. நற்பழக்கங்கள் முக்கியமானவை

நற்பழக்கங்களுக்கான காரணம் மற்றவர்களின் உரிமைகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்புக் கொடுத்தல். நாம் எம்மைப்பற்றி மட்டுமே சிந்திப்பவர்களாயிருந்தால் எமது நடத்தை அருவருக்கத்தக்கதாக மாறலாம்.

3. கவர்ச்சியாகப் பேசுங்கள்

சிலருக்கு மற்றவர்களை விட கவர்ச்சியான குரல் உண்டு. இது பாரதாரமான பிரச்சனையாக இருந்தால் குரல் வளத்திற்கான சில பயிற்சிகளை எடுப்பது நல்லது. ஆனால் ஒரு சில நுட்பங்களைத் தெரிவதால் குரல் வளம் ஏற்படுவதில்லை. அது எமது ஆளுமையின் பிரதிபலிப்பு. நாம் சலிப்போடு, கோபமாக, பொறுமையற்று, சுயநலம் நிறைந்தவராக இருந்தால் அது எமது குரலில் தென்படும். ஒழுங்கான இலக்கணமுறையான பேச்சும் கவர்ச்சிக்கு ஒரு வழி

4. சோம்பலைத் தவிர்த்து தெளிவான, மகிழ்ச்சியான தோற்றத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

சலிப்புள்ள ஒருவர் மற்றவர்களைக் கவர முடியாது. ஒன்றில் நாம் ஆர்வமுள்ளவர்களாயிருக்கும்போது மற்றவர்களுக்கும் ஆர்வம் ஏற்படும். பரந்த வாசிப்பின் மூலம் எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் எல்லோருடனும் எளிதாகப் பழகக் கூடியதாக இருக்கும். உடனே அவர்கள் நாங்கள் தங்களின் நிலையோடு ஒத்திசைவாக இருப்பதை உணர்வார்கள். இப்படியிருப்பதை எல்லோரும் விரும்புகிறோம்.

5. சுய இரக்கத்தைத் தவிருங்கள்

மற்றவர்கள் எம்மை வெறுக்கத் தூண்டும் நிச்சயமான வழி எம்முடைய சுமைகள், பிரச்சனைகள்பற்றி முறையிட்டுக் கொண்டிருப்பது. இப்படியானவர்களை மற்றவர்கள் வெறுத்து ஒதுக்குவர். கவர்ச்சியான ஆளுமையை வெளிப்படுத்துபவர் மற்றவர்கள் பிரச்சனையில் இருக்கும்போது உதவி செய்ய ஆயத்தமாயிருப்பர். இரக்கம், அனுதாபத்தின் வெளிப்பாடுதான் மற்றவர்களைக் கவருவதற்கான இறுதி அம்சம்.

6. மற்றவர்களோடு புரிந்துணர்வோடும் அனுதாபத்தோடும் இருக்கப் பழகுங்கள்

கவர்ச்சியான ஆளுமையோடு இருப்பதற்கு மற்றவர்கள் எவ்வாறு வேறுபட்டவர்கள், வெவ்வேறு விதமாக செயல்படுவர் என்பதை தெரிந்திருப்பது அவசியம். சிலருக்கு நகைச்சுவை பிடிக்கும், தம்மைப்பற்றிச் சொன்னாலும்கூட எல்லோரோடும் சேர்ந்து மகிழ்ந்து சிரிப்பார்கள். எல்லோரும் அப்படியல்ல.

எவ்வளவுக்கு நாம் நம்மை அடுத்தவருடைய இடத்தில் வைத்து அவருடைய கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கிறோம்? எவ்வளவுக்கு கவரப்படுகிறோமோ அவ்வளவுக்குத்தான் அவர்களோடு ஒத்துணர்வோம்.

மற்றவர்கள் மீது நாம் கரிசனை கொண்டுள்ளோம் என்பதை அவர்கள் தெரிந்துகொள்ளுவதுதான் உண்மையான கவர்ச்சியுள்ள ஆளுமையின் அடித்தளம்.



உங்கள் மனத்திடனை வலுப்படுத்தும் ஆறு வழிகள்

பலவீனமான மனப்போக்கினை உடைய ஒருவர் வாழ்வில் குறிக்கோளற்ற வராகவும் முடிவுகள் எடுக்க முடியாதவராகவும் வெற்றியின் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க முடியாதவராகவும் இருப்பார். ஆயினும் மனத்திடன் எப்படி எமது வாழ்வில் செயல்படுகின்று என்று அறிந்து அதை வளர்த்துக்கொண்டால் மேற்சொன்ன மனத்தின் பண்புகளை நாம் எமதாக்கிக்கொள்ளலாம். எனவே ஒரு சில மனப்பாங்குகள் செயல்பாடுகளை ஆராய்வேம்.

1. நாளாந்த செயல்பாடுகளில் சுய கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்புகள்

எமக்குப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும்போது உறுதியான சுய கட்டுப்பாடும் மனத்திடனும் இருக்கவேண்டுமென்றால் சாதாரண நிகழ்வுகளில் அவற்றை செயல்படுத்த வேண்டும். எமக்கென்று சில வாழ்க்கைத் திட்டங்கள் அவசியம்.

நீங்கள் அதிகம் புகைப்பிடிப்பவரென்றால் அதற்கு ஒரு சில வரையறைகளையும் வாக்குறுதிகளையும் வைக்கவேண்டும். இது எமக்கு நாமே மீற முடியாத வாக்குறுதிகள். இவ் வாக்குறுதிகளுக்கு ஏற்ப நடக்கும்போது நாம் எமது சுய மதிப்பை உயர்த்துகிறோம். இவ்வாறு வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றி வாழும்போது அது நமது வாழ்வில் நீண்ட நன்மை பயக்கும்.

2. இலக்குகளைத் தெரிவு செய்யும்போது "நடுநிலையைப்" பேணுங்கள்

எமது வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுவதில் இரண்டு சிக்கல்கள் உண்டு.

ஒன்றில் எமது இலக்கை மிக எளிதாக்கலாம். அல்லது மிகக் கடுமையான தாக்கலாம். சரியான வழி நடுவழி. மிக எளிதானதோ, மிகக் கடுமையானதோ அல்ல, படிப்படியாக கடினமானவற்றைச் செயல்படுத்தலாம்.

உங்கள் வாக்குறுதிகளை எழுதிவைத்து அவைகளை உங்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதிய வைப்பதற்காக அவற்றை சத்தமாகச் சொல்லவும்.

3. உங்கள் நல்ல தீர்மானங்களைச் செயல்படுத்த கால எல்லையைக் குறிப்பிடுங்கள்

உதாரணமாக “நான் புகைப்பிடிக்கமாட்டேன்” என்று சொல்வதைவிட “நான் ஒரு வாரத்திற்குப் புகைப்பிடிக்கமாட்டேன்” என்று சொல்வது எளிது. கிறிஸ்து வர்கள் தபசு காலத்தில் ஒறுத்தல் முயற்சிகளைச் செய்கிறார்கள். ஒரு சிறிய வெற்றி இன்னுமொன்றில் வெற்றி காண்பதற்கான உற்சாகத்தையும், வலிமையையும், தன்னம்பிக்கையையும் கொடுக்கும். வெல்லமுடியாத பாரிய தடையைத் தாண்டுவதைவிட பல சிறிய வெற்றிகளை ஈட்டுவது எளிது.

4. ஒழுங்கின் பெறுமதியை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொருநாளும் பத்து நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது, இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை ஒரு மணிநேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட மேலானது. வழியோரக்கனவுகளில் மனத்தை பறிகொடுக்காமல் செய்யும் செயலில் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். (உதாரணம்: பூதக்கண்ணாடி, லேசர்) ஒழுங்குக் கிரமமான முயற்சியானது நாளாந்த பயிற்சி, குறிப்பிட்ட இடம், நேரம், ஒழுங்கு முறை என்பவற்றை உள்ளடக்கும். இந்தப்பழக்க முறை மிகவும் முக்கியமானதொன்று.

5. செயல்பாடுதான் முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சரியான எண்ணங்கள் எவ்வளவுக்கு முக்கியமோ அதைவிட சரியான செயல் முக்கியமானது. ஒரு கொள்கை எம்மைத் தூண்டும்போது அதை உடனே செய்யவேண்டும். உதாரணமாக எமது தீர்மானங்களை எழுதி வைக்க வேண்டுமென்று முன்னர் பார்த்தோம். இதுவரை ஏதாவது தீர்மானத்தை எழுதியுள்ளீர்களா? இல்லையென்றால் இப்பொழுதே எழுதுங்கள் ஒன்றே செய், அதை நன்றே செய், அதை இன்றே செய்.

6. இறுதி ஆர்வத்தின் முக்கியத்துவத்தை மனதில் பதித்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒட்டப்பந்தயத்தில் பங்குபற்றும் வீரர்கள் இறுதி ஆர்வத்தைப் பயன்படுத்தி வெற்றியீட்டுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அவர்களுள் தேங்கியிருக்கும்

சக்தி இவ்வாறு இறுதி நேரத்தில் முழுமூச்சுடன் ஓட வழிவகுக்கிறது. இப்படியான செயல்பாட்டுக்கு மனமும் ஒரு காரணம்.

நாம் ஒரு செயலைக் “கைவிடுபவர்” என்பதைவிட “கடுமையாக உழைப்பவர்” என்பதை அறிந்திருப்பது எமது சுய மதிப்பை வளர்க்கப் பெரிதும் உதவும். இந்த இறுதி ஆர்வம் எமது எல்லாச் சக்திகளையும் ஒன்றுசேர்க்க உளவியல் ரீதியான உந்துதலைக் கொடுக்கிறது. மற்றவர்கள் ஒரு முயற்சியைக் கைவிடும் போதும் நீங்கள் உங்கள் மனத்திடனை நிரூபிக்க இது ஓர் அரிய வாய்ப்பல்லவா?



கனிவாயிருப்பதற்குப் பத்து வழிகள்

ஆதி மனிதன் கனிவான இறைவனைப்பற்றி சிந்தித்து அவ் இறைவனைக் காண ஆசைப்பட்டான். நவீன மனிதன் கனிவான அயலானைக் காண ஆசைப்படுகிறான். கனிவாயிருப்பது ஒரு கலை. அதைத் தினமும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இதோ சில வழிகாட்டல்கள்.

1. மற்றவர் உங்களுக்குச் செய்ய வேண்டுமென நீங்கள் விரும்புவதை அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்.

மற்றவர்களுக்கு உதவிசெய்ய, அவர்களை ஏற்றுக்கொண்டு ஊக்கமூட்ட ஆயத்தமாயிருங்கள். அப்பொழுது மற்றவர்களும் உங்களை ஏற்றுக்கொண்டு ஊக்கமூட்டுவார்கள். மற்றவர் முன் முயற்சி செய்ய வேண்டுமென்று காத்திருக்க வேண்டாம். முதலில் கொடுப்பவர் முதலில் பெற்றுக் கொள்வார்.

2. மற்றவர்களை மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம்.

மற்றவர் உங்கள் எண்ணம்போல வாழவேண்டுமென்று முயற்சிப்பது வீண். சிகரோ என்னும் உரோமானிய தத்துவ ஞானி 2000 வருடங்களுக்கு முன் “மனிதன் செய்யும் மிகப்பெரிய தவறு மற்றவர்கள் தான் நம்புவது போலவும் செய்வது போலவும் செய்வதை எதிர்பார்ப்பது” என்று கூறினார்.

3. இழந்தவை பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

உங்களுடையவும் மற்றவர்களுடையவும் தவறுகளைப்பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். எங்கும் எவரிலும் தவறுகள் ஏற்படலாம். தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு முன்னேறிச் செல்லுங்கள். மற்றவர்கள் இதற்காக உங்களைப் பாராட்டுவார்கள். பொபி என்ற பையன் தவறுதலாக கண்ணாடிக்குவளையை உடைத்துவிட்டான். அவரது தாய் “பரவாயில்லை பொபி” தவறுதலாய்த்தானே உடைந்தது” என்ற கூறி உடைந்த துண்டுகளைப் பொறுக்கி எடுத்து பொபியையும் முத்தமிட்டு தன் வேலைக்குப் போய்விட்டார். பொபியோ தாய்மேல் வைத்த கண் வாங்காது அவரை விழுந்து கும்பிடுவது போல பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

4. ஓயாது குறைகண்டுபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்

மற்றவரை மட்டும் தட்டி அதிகம் சாதிக்கலாமென நினைப்பது தவறு. “மனித உறவுக்கு வழி” என்னும் நூலில் லெஸ் கிப்ஸ்ன் என்பவர் “ஓயாது சிறு குற்றங்களைத் தூக்கிப்பிடிப்பது பெரிய ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். ஏதாவது ஒரு சிறிய தீப்பொறியில் பாரிய வெடிப்பு உண்டாக்கும். நீங்கள் செய்யும், சொல்லும் சிறுசிறு காரியங்கள் ஒரு சங்கிலித் தொடர்போல மாறிவிடும்.” என்று எழுதுகிறார்.

5. பொதுவான விருப்பத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்

உங்கள் சகபாடியுடனோ மேலாளருடனோ பொதுவான விடயங்கள் பற்றிப் பேசுவதே சிறந்தது. பொழுதுபோக்கு, புத்தகங்கள், வீடு என்பன சுவையான விடயங்கள். உரையாடல் எப்பொழுதும் தொடரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

6. நகைச்சுவையை வளர்க்க வேண்டும்

உங்களுக்கென்று சில நேரம் தேவை. பிரதிவாதியை முறைத்துப்பார்த்து நீதிபதி கூறினார். “விடுதியிலுள்ள தளபாடங்கள் அனைத்தையும் உடைத்து விட்டு, உரிமையாளர் மெய்க்காவலர்களைத் தள்ளி வீழ்த்திவிட்டு, வாடிக்கையாளரின் கையையும் முறித்துவிட்டாய். இப்பொழுது என்ன சொல்லுகிறாய்?” குற்றவாளி மனவருத்தத்தோடு சொன்னார் “ஐயா நான் பெலவீனமாகச் செயல்பட்டுவிட்டேன்”

7. கேட்பவரையிருங்கள்

பேசுபவரோடு தொடர்பை வைத்திருங்கள். கண்ணைப் பாருங்கள் (முறைக்க வேண்டாம்). மற்றவரில் அக்கறை காட்டுங்கள். இது ஒரு அமுத வாக்கு. மற்ற அனைத்தையும் போன்று சுயநலமில்லாதிருந்தால் உரையாடல் மகிழ்வானது.

8. உங்கள் தொனியைக் கவனியுங்கள்

அன்பைத் தக்க வைப்பதும், வெல்லுவதும் முக்கியம். மற்றவர்கள் மட்டிலும் அவர்கள் எண்ணங்கள் மட்டிலும் உங்கள் மனப்பான்மையும் மதிப்பும் எவ்வளவு என்பதை அது வெளிப்படுத்துகிறது.

மரியாதையான, எளிமையான அமைதியான தொனியைப் பேணுங்கள் மரியாதையான உரையாடலும் விவாதமும் சுவையானது மட்டுமல்ல அறிவையும் வளர்க்கும். வொல்ரயர் கூறினார் “நாம் எந்நாளும் கடமைப்படு முடியாது. ஆனால் பணிவாகப் பேசலாம்”

9. எப்பொழுதும் ஊக்கமூட்டுங்கள், நம்பிக்கையிழக்கச் செய்ய வேண்டாம்.

ஒருவருடைய ஆர்வத்தைக் கேள்விக்குரியதாக்குவதும் தணிப்பதும் ஒருவர்மீது ஈரப்படுக்கையை விரிப்பது போலாகும்.

10. சட்டம் பேசுவதைத் தவிருங்கள் :

தொமஸ் மேர்ட்டன் என்பவர் எழுதினார். “சட்டம் பேசுவது அன்பற்ற செயலாகும். அது கருத்துவேறுபாட்டை ஏற்படுத்தி, ஒற்றுமையைக் குலைத்து, பிளவை ஏற்படுத்தும். சட்டம் பேசும்போது அது மற்றவரில் உள்ள உண்மையைக் காண்பதற்குப்பதிலாக, மற்றவரிலுள்ள மதிப்பீடுகளைவிட சட்டம்தான் முக்கியமானதெனக் காட்டி தானேமேலானவர் என்பதைக் காட்டுகிறது”

அன்பை வளர்க்க வேண்டிய நிறைவான வாழ்வை வாழ்வதைவிட, வெளியரங்கமாக சட்டம், ஒழுங்கு, பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது மிக எளிது.



உங்களைப்பற்றி நல்லவிதமாக நினையுங்கள்

உங்களுக்குள் நான் பிழைவிடுவேன், என்னால் முடியாது, என்று உங்களைப்பற்றிய ஒரு பதிவிருந்தால் ஒரு போதும் வெற்றியடையமாட்டீர்கள். உங்களைப்பற்றித் தாழ்வான எண்ணம் உங்களுக்குருந்தால் அது தயக்கம், சுய இரக்கம், தாழ்வுமனப்பான்மையாக வெளிப்பட்டு உங்களை மகிழ்ச்சியாக

வாழவிடாது. உங்களைப்பற்றி நீங்கள் வைத்திருக்கும் பதிவு உங்கள் சூழலுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. நீங்களோ மற்றவர்களோ கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவுக்கு மிக நுட்பமாக மற்றவர்களைத் தூண்டுகிறது. நிகழ்வுகளைப் பார்ப்போம். நம்மில் பலர் நாமாக வாழ்வதில்லை. எமது தவறுகள் இயலாமைகள் பற்றி உணர்கிறோம். நாம் இருக்கவேண்டியவர்களாக அல்லது இருக்க விரும்புகிறவர்களாக இல்லை என்ற ஒரு கோழைத்தனமான உணர்வு எம்மிடம் உண்டு.

சுய ஏற்பு, சுய மதிப்பு என்பன நல்ல மன ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். தாழ்வான சுய எண்ணம் உங்களுக்கிருந்தால் மற்றவர்களோடு தன்நம்பிக்கையுடன் இருக்க முடியாது. எம்முடைய முக்கியத்துவத்தையும் தனித்துவத்தையும் உறுதிப்படுத்துவதற்காக எம்மை மற்றவர்களோடு அடிக்கடி ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறோம்.

மற்றவர்களை வீழ்த்தி எம்மைக் கட்டியெழுப்புகிறோம். மற்றவர்களுக்குக் குழிவெட்டி எம்மை உயர்ந்தவர்களாகக் காட்டுகிறோம். எனவே அவர்களைப் பற்றித் தரக்குறைவாக, ஆவலாதி பேசி அவர்களைப்பற்றிய எண்ணத்தில் கரிபூசுகிறோம். சில வேளைகளில் அவர்களது நடத்தை பற்றிக் குறைவாகப் பேசி அவர்களது வெற்றிகளைத் தரம் குறைத்து தவறுகளைப் பெரிதுபடுத்தி எம்மை அவர்களோடு ஒப்பிட்டு நாம் மேலானவர்கள் என்று காட்டுகிறோம். இவையனைத்தும் நாம் எம்மைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள தாழ்வான சுய மதிப்பைக் காட்டுகிறது.

லெஸ் கிப்ளின் என்ற ஒரு பிரபல் நூலாசிரியர் கூறுகிறார். “ஒருவர் தன்னைப்பற்றி நன்றாக நினைக்கத் தொடங்கினால் மற்றவர்களைப் பற்றியும் நன்றாக நினைப்பார். தன்னைப்பற்றிய திருப்தியின்மையை உணர்ந்தால். மற்றவர்களை விமர்சிக்காது அவர்களோடு ஒத்துப்போவார்.”

மற்றவர்களோடு நன்றாக இருப்பதற்கு முதலில் உங்களோடு நன்றாக இருக்கவேண்டும். உங்களை நீங்கள் விரும்புவது ஒரு நல்ல வாழ்க்கைத் தத்துவம். அதுவே மற்றவர்களை விரும்புவதற்கான வழி. இதைத்தான் இயேசு “உன்னைப்போல் உன் அயலானையும் நேசி” என்றார்.

வாழ்க்கை ஒரு நாடகம். நாம் ஒரு நாளில் பல பாத்திரங்களை ஏற்று நடிக்கிறோம். வீட்டில் ஒரு பாத்திரம் - பெற்றோர், கணவன் - மனைவி, பிள்ளை, வெளியில் போனவுடன் வேறொரு பாத்திரம் - ஆசிரியர், மாணவன், பணியாளர் போன்றவை. எமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு தொடர்பும் நாம் நடிக்கும் பாத்திரத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. நாம் விரும்பியவாறு மாறலாம் என்று உளவியல் நிரூபித்துள்ளது.

உங்கள் சுயமதிப்பை உயர்த்துவதற்கு சில வழிகள் :

1. உங்களில் நம்பிக்கை வையுங்கள்

நீங்கள் உண்மையில் ஆற்ற வேண்டிய பங்கைத் தீர்மானியுங்கள். அதைப்பற்றிச் சிந்தித்து, முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தும் சிலர் தம்முடைய வாழ்க்கை முறையைக் கண்டுகொள்வதற்கு முக்கியமானவர்களின் சுய சரிதையை வாசிப்பர். எமது குறைகள் பற்றி நாம் கவலைப்பட்டால், அவர்களிலும் குறைகள் இருந்ததை அவதானிப்போம் (உதாரணம் மகாத்மா காந்தியின் “சத்தியசோதனை”) எம்மைப்போல் அவர்களும் மனிதர்தான். நீங்கள் விரும்பும் பாத்திரத்தை நிஜமானதாச் செய்யத் தீர்மானியுங்கள்.

2. உங்களுடைய பங்கில் முழுக்கவனம் செலுத்துங்கள்

நீங்கள் ஒரு வெற்றி வீரரெனென்று நியையுங்கள். பொதுவாகவுள்ள மனித பலவீனங்களை மிகைப்படுத்த வேண்டாம். நடந்தது நடந்ததாகவே இருக்கட்டும். எதிர்காலத்தை நம்பிக்கையோடு பாருங்கள். இது ஒரு தொடர்ச்சியான முரண்பாடற்ற பயிற்சி.

3. தொடர்ச்சியாக உங்கள் பங்கைச் செய்யுங்கள்

உங்கள் பங்கை உங்கள் எண்ணம், பேச்சு, மனப்பான்மை, நடத்தை அனைத்திலும் காட்டுங்கள். ஒரு பிரபல நடிகையை அவளது அபிமானி பார்த்து நேற்று நீங்கள் நடத்த ஜோண் ஒவ் ஆர்க் பாத்திரம் மெய்சிலிர்க்க வைத்தது என்றார். அப்போது அந்நடிகை: நேற்று நீங்கள் என்னைக் காணவில்லை. ஜோண் ஒப் ஆர்க்கைத்தான் கண்டீர்கள். நான் ஜோண்தான்” என்றாள்.

ஒரு பாத்திரத்தை நடிப்பதற்கு இது முக்கியம். யாராக இருக்க விரும்புகிறீர்களோ அவரை எவ்வேளையிலும் உங்கள் கண்முன் வைத்திருங்கள். முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துங்கள். அதன் விளைவு அலாதியானது.

4. நீங்கள் வெல்லவேண்டுமென்பதை மற்றவர்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பதை நினைவில் வைப்புகள்.

ஒரு திறமையான நடிகரின் சாதனையில் நாமெல்லாம் பங்குகொள்கிறோம். நாம் வெறுமனே நடிக்ாமல் உண்மையாக வாழும்போது மற்றவர்களும் அதில் பங்குகொள்கிறார்கள்.

உங்களால் முடிந்தவரை உங்களுக்குள்ளதைக் கொண்டு திறமையாகச் செய்யுங்கள். மீதியை விட்டுவிடுங்கள்.

5. தொடர்சியான உறுதிப்பாட்டைப்பேணுங்கள்

உங்களைப்பற்றி நீங்கள் வைத்திருக்கும் எதிர்மறையான மனப்பதிவை நேர்மறையான எண்ணங்களால் மாற்றுங்கள். நீங்கள் ஏற்ற பாத்திரத்தை நடிப்பது மாத்திரமல்ல, அதை உண்மையாக வாழும் வரை உள்ளார்ந்த விதமாக பாத்திரத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

முதிர்ச்சிபெற்ற ஒருவர் தனது வாழ்க்கைத் திட்டம்பற்றிக் கூறினார். “எண்ணப்பற்றி நான் வைத்திருக்கும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை நேர்மையான எண்ணங்களாக மாற்ற எனது மீதி வாழ்க்கை முழுவதும் எடுக்கும்” சிந்தனையோடு அவர் தொடர்ந்தார். வேறு என்ன நல்ல ஆக்கபூர்வமான வழியில் நான் அதைச் செலவிடலாம்?

நீங்களும் இப்பொழுதே ஆரம்பியுங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் எடுக்காது. இன்றே ஒளிமயமான புதிய வாழ்வைத் தொடங்கலாம்.



ஆர்வமே இலக்காக

ஆர்வம் எமது உடலிலுள்ள சக்தியைத் தூண்டுகிறது. எமது அனுபவத்திலிருந்து இதை நாம் தெரிந்திருக்கிறோம். ஒரு விடயத்திலுள்ள ஆர்வம் அதை நிறைவேற்றுவதற்கான அதிகரித்த சக்தியைக் கொடுக்கிறது. அதே விடயத்திலுள்ள வெறுப்பு அதைத்தொடங்கும் போதே எமது சக்தியை உறிஞ்சிவிடுகிறது. நாம் விரும்பிய ஒன்றை ஆனந்தமாகச் செய்கிறோம். விரும்பமில்லாதவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்கிறோம். ஆனால் வாழ்க்கையை அப்படியான விதத்தில் மட்டும் வாழமுடியாது.

நல்லகாலமாக, ஆர்வமுள்ள மனப்பாங்கை நல்லவிதத்தில் நாம் வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும். அது இயல்பாகச் செய்யக்கூடிய பலனை நமக்குத் தருகிறது. ஆர்வத்தின் அடித்தளம் நம்பிக்கை. நாம் எதை நம்புகிறோமோ அதன் மட்டில்தான் நமக்கு ஆர்வம் ஏற்படும். பலவற்றைப்பற்றி நமக்கு நம்பிக்கை இருந்தால் எமது ஆர்வமும் பன்மடங்காக இருக்கும்.

எனவே, நாம் நம்பவேண்டிய ஒரு சிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்போம்.

அப்போது ஆர்வமும் உற்சாகமும் வழிந்தோடுவதைப் பார்க்கலாம்.

1. எம்மில் நாம் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும் :

தன்நம்பிக்கை இல்லாமைதான் நாம் நினைக்கக்கூடிய எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் குறிப்பாக நாங்கள் இப்பொழுது சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆர்வமின்மைக்கும் அடிப்படைக்காரணம். எம்மை நாம் நம்பாவிட்டால் செயல்படுவதற்கோ மற்றவர்களால் புண்படுத்தப்படுவதற்கோ பயப்படுவோம். ஆனால் பேச்சும் செயலும் ஆர்வத்துக்கான பெரும் வழிகள்.

பலர் உடலிலே அல்ல அவர்களது உள்ளத்திலே முடக்கப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் தம்மை ஒரு நெறிக்கப்பட்ட (ஒடுக்கப்பட்ட) பார்வைக்குக் கையளித்து விட்டனர். ஆனால், அப்படிப்பட்ட சுய மதிப்பீடு அவர்களது ஆளுமைபற்றிய தவறான எண்ணமாகும். பலர் தம்மைக் குறைத்து மதிப்பீடு செய்கிறனர். இதை மேற்கொள்வதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடியவைபற்றிய நல்ல ஆர்வத்தைப் பயிற்சிசெய்யவும். வெளிக்கொணராத உங்கள் வளங்களில் நம்பிக்கையையும் நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பது பற்றியல்ல, எப்படி இருக்கலாம் என்பது பற்றியும் அடிக்கடி சிந்தியுங்கள். உங்களுக்குக் குறிப்பிட்டளவு உடற்பலம், சக்தி, தாக்குப்பிடிக்கும் ஆற்றல் உண்டு என்பதை நம்புங்கள். உங்கள் நம்பிக்கை அவற்றை உண்மைச் செயலாக்கும்.

2. மற்றவர்களில் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும்

வாழ்க்கைபற்றிய கவலையான மனப்பான்மைக்கு மற்றவர்களை அவமதிப்பதும் அவர்களை வெறுப்பதுமே காரணம்.

உலகத்தில் மிகவும் கவர்ச்சியான விடயம் மனித இயல்பு பற்றிப் படிப்பதாகும். மற்றவர்களில் நாம் வைத்திருக்கும் ஆர்வம் வெறும் அறிவு ரீதியானதல்ல, மாறாக நடைமுறை சார்ந்தது. அவர்களோடு நாம் வாழவேண்டும். ஒத்துப்போகவேண்டும், இதற்கு முக்கியமான ஒரு இரகசியம் என்னவென்றால் மற்றவர்களை நம்புவது.

மற்றவர்களிலுள்ள அதிசிறந்தவற்றைத் தேடுவதும், பார்ப்பதும், தாமும் அவர்களுடனான உறவை அனுபவிப்பதும், மற்றவர்களிடமிருந்து அளவிட முடியாமல் நாம் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வது. அதே வேளையில் நாமும் எமது எண்ணங்கள் விருப்பங்களை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வது முடிவற்ற ஆர்வமும் திருப்தியும் தரக்கூடியது.

3. செய்யும் தொழிலில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.

தொழிலைத் தீமையாகக் கருதவேண்டாம். அதாவது இது பிழைப்புக்கு ஒரு

வழியேயன்றி வேறெதுவுமில்லையென்று நினைக்கவேண்டாம். அப்படி நினைத்தால் அது அடிமை வேலையாகக் கருதப்படுவதில் ஆச்சரியமில்லை. ஒரு வேலையை அதன் பயன்பாட்டிலிருந்து நோக்க வேண்டும். இறுதி விளைவைக் கற்பனை செய்து பார்த்தால் தான் நீங்கள் அதைச் செய்வதன் முக்கியத்துவம் விளங்கும்.

விருப்பமின்றிச் செய்யும் வேலை பெரும் சவால் நிறைந்ததாக இருக்கும். அது கடினமானதாயிருந்தும் எமது ஆர்வத்தைத் தூண்டினால், நாம் கஷ்டங்களால் பின்னடைவுக்கு உள்ளாவதில்லை என்பதை உணருவோம்.

4. நாம் நம்புவதற்கு சில எடுகோள்கள் (பின்பற்றத்தக்க இலக்குகள்) அவசியம்

எமக்கு சில தூண்டுதல்கள் அவசியம். ஆர்வமாக நாம் நம்புவது, செயல்படுவது, வாழ்வது அவசியம். எமது எண்ணங்களெல்லாம் எம்மைப் பற்றியதாகவே இருந்தால் எமது வாழ்வுக்கான ஆர்வத்தின் மையத்தைத் தவறவிட்டு விடுவோம். நாம் செய்யத் தேர்வு செய்யும் விடயம் எமது ஆர்வம், நம்பிக்கையைப் பொறுத்து வேறுபடும். அவை சமய சார்பானதாகவோ, அரசியலாகவோ, சமூகம் கலாச்சாரம் சார்ந்ததாகவோ இருக்கலாம்.

ஒன்றைப்பற்றிய அறிவுமட்டும் போதாது. செயல்பாடு அவசியம். நாம் எமது ஆர்வம், எமது செயல்பாட்டின்மூலம் நிறையக் கற்றுக்கொள்ளலாம். வாழ்வுக்கான ஆழமான ஆர்வம், கொடுக்கும்போதும் பணிபுரியும்போதும் தான் ஏற்படுகின்றது.



ஆர்வத்தை வளர்ப்பது எப்படி?

ஆர்வத்தோடு செய்யாத எதுவும் உண்மையில் பயனுள்ளதாய் இருக்காது. வாழ்வில் உவகை ஏற்படவேண்டுமா, அல்லது வாழ்வுக்கு பெருமகிழ்ச்சி ஊட்டவேண்டுமா? எமக்கு ஆர்வம் வேண்டும். ஆர்வம் எமது வாழ்வின் விழுமியங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் எந்தக் காரணத்திற்காக இரந்து கேட்கிறோமோ, அல்லது எந்தப் பொருளை விற்கிறோமோ அவற்றில் காட்டும்

ஆர்வத்திலிருந்து எமக்கு எவ்வளவு ஈடுபாடுள்ளது என்று மற்றவர்கள் கண்டுகொள்வார்கள்.

எமது பிரச்சனைக்கு எவ்வளவு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துகின்றோம் என்பதல்ல, மாறாக ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும் சூழலைக் கண்டுகொள்வதே முக்கியம். இது பல ஆக்கக்கூறுகளின் விளைவே. அவற்றில் சிலவற்றை இங்கு ஆராய்வோம்:

1. அறிவு

ஒரு பொருளில் எமக்கு இருக்கும் ஆர்வம் அல்லது கவனம் அப்பொருளைப் பற்றி நமக்கிருக்கும் அறிவுக்கு ஒத்திசைவானது. புதிய பொருட்களை விற்பனை செய்யும் அல்லது பழைய பொருட்களை புதிய சந்தையில் விற்பனையாக்கும் ஒரு விற்பனையாளரை எடுத்துக்கொள்வோம். இதில் எதையும் நன்றாகச் செய்யுமுன் அப்பொருளைப்பற்றிய நல்ல அறிவு அவர்களுக்கு இருக்க வேண்டும். கூடிய அறிவு அதிக ஆர்வத்தைத் தூண்டும். எவ்வளவுக்கு அப்பொருளைப்பற்றியோ அதன் பயன்பாடுபற்றியோ அறிந்திருக்கிறாரோ அவ்வளவுக்கு அதைப்பற்றி விளம்பரப்படுத்த ஆவலாய் இருப்பார்.

2. சவால் நிறைந்த சூழல்கள்

வெற்றியடைவதற்கான ஆர்வத்தைத் தூண்டும் உணர்ச்சி, முனைப்புள்ள அறிவு என்பவற்றைப் பெறுவது எளிதல்ல. ஏனென்றால் அவற்றைப்பற்றிச் சிந்திக்காமல், வாடிக்கையாகச் செய்யும் பொழுது அது புதியதாகவோ, ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதாகவோ இருந்தாலும்கூட சொற்ப பலனையே தரும்.

வாழ்க்கை துணிச்சலை வேண்டி நிற்குமொன்று. அது தரும் சுவை சாவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதாலேயேயொழிய அவற்றிலிருந்து தப்பியோடுவதாலல்ல. ஆர்வம் கடினமானவற்றையும் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக்கும்.

3. தன் மானமும் தனிப்பட்ட ஆற்றலும்

மனித ஆளுமைபற்றிய சரியான உணர்வு இருந்தால், எமது வாழ்விலும் செயல்பாட்டிலும் இந்த ஆளுமையைப் பேணுவதற்கு முழு சக்தியையும் பயன்படுத்துவோம். மனித ஆளுமையை வளப்படுத்தி வலுப்படுத்துவோம். ஒன்றைச்செய்யும்போது, புதிதாக ஒன்றைச் செய்வது உவகையூட்டுவதும். மனநிறைவைத் தருவதுமாக இருக்கும்.

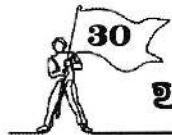
துணிச்சலாக ஒன்றைச் செய்யும்போது ஏமாற்றமோ மனவுடைவோ வருவது இயல்பு. உண்மையான அக்கறையோடு நாம் ஒன்றைச்செய்யும்போது வெறும் திருப்தியையும் முன்னேற்றத்தையும் நாம் பெறுவதுமாத்திரமல்ல எமது ஆளுமையும் கட்டியெழுப்பப்படுகிறது.

4. சமூகநிலை

ஒரு மாணவன் தன்னுடைய அறையிலிருக்கும் ஒரு விடயத்தைப்பற்றி தனிப்பட்டவிதத்தில் மகிழ்ச்சியடையலாம். ஆனால் அவ்விடயத்தையும் அவ்விடயம் பற்றிய தனது அறிவு, விருப்பம் என்பவற்றையும் தன் நண்பர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளும்போது அம் மகிழ்ச்சி பன்மடங்காகிறது.

வினையாட்டில் ஆர்வமுள்ள ஒருவர் தனது அபிமான வீரனின் சுயவரலாறு பற்றி வாசித்து ஆனந்தமடையலாம். ஆனால் அவன் ரசிகர் கூட்டத்திலிருக்கும் போதுதான் மகிழ்ச்சியால் கூச்சலிடுவான்.

பலவிதமான அறிவு சார்ந்த சந்தர்ப்பங்கள், சவால் நிறைந்த சந்தர்ப்பங்கள், தனிப்பட்ட ஆற்றல்கள், சமூகத்தொடர்புகள் என்பவற்றைச் சந்திக்கும் போது எமது ஆர்வம் வளர்வதற்கான விளை நிலத்திற்கு நாம் உரமிடுகிறோம்.



உயர்ந்தவற்றை அடைவது எப்படி?

சான் பிரான்சிஸ்கோவின் கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவ பீட பேராசிரியராகப் பணிபுரியும் சார்ள்ஸ் கார்பீல்ட் என்பவர் பல்வேறு வாழ்க்கைத் துறைகளிலிருந்து சாதனைபடைத்த 1500 பேருடன் ஓர் ஆய்வு நடத்தியுள்ளார். அதனடிப்படையில் சில பொதுவான தோற்றக்கூறுகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். அவற்றை எவரும் கடைப்பிடிக்கலாம். இதோ! கார்பீல்டுடைய ஆய்விலிருந்து சாதனை படைத்தவராக நீங்கள் மாற நாம் தரும் ஏழு படிமுறைகள்.

1. முழுமையான வாழ்வை வாழுங்கள்

உயர்ந்த இலட்சியங்களை அடைந்தவர்கள் கடன உழைப்பாளிகள் - ஆனால் குறித்த வரையறைக்குள் வேலை செய்பவர்கள் வேலைதான் எல்லாம் என்றிருப்பவர்கள். அவர்களுக்கு ஓய்வெடுக்கத் தெரியும். தமது காரியாலயத்தில் வேலை செய்வது மாத்திரமல்ல தமது பிள்ளைகள், நண்பர்களோடு ஓய்வெடுப்பதும் முக்கியமெனக் கருதுபவர்கள்.

2. உங்களுக்கு நிறைவுதரும் வேலையைச் செய்யுங்கள்

கார்பீல்டின் தரவின்படி உயர்ந்த சாதனையாளர் தமக்கு உண்மையில் விருப்பமான வேலையையே தெரிவுசெய்கிறார்கள். அத்தோடு தமது வேலை நேரத்தில் 2/3 பகுதியை விருப்பமான வேலையிலும் 1/3 பகுதியையே விருப்பமில்லாத வேலையிலும் செலவிடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு வெளிச் சன்மானங்களான பதவி உயர்வு, அதிகாரம் என்பவற்றைவிட பணியின் உள்ளார்ந்த திருப்தியே முக்கியம். அவர்கள் தாம் விரும்பிய வேலையைச் செய்வதால் அவ்வேலையின் தரம் நல்லதாகவும் பயன்பாடு உயர்ந்ததாகவும் இருக்கிறது.

3. சவாலாக அமையக்கூடிய பணிகளை மனதுக்குள்ளே ஒத்திகை செய்து பாருங்கள்

ஏறக்குறைய எம்மில் எல்லோருமே எமது வாழ்வின் முக்கிய நிகழ்வுகள் பற்றிக் கனவு காணுகின்றோம். வெறும் பகற்கனவுக்கும் தெளிவாக மனத்தால் வேலைசெய்து பார்ப்பதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. சீனப் புரட்சியின்போது ஏழு வருடங்கள் சிறைவாசம் அனுபவித்த ஒரு இசைக்கலைஞர் சிறையிலிருந்து மீண்டவுடன் அழகாக இசைக்கருவியை மீட்டினார். ஏனென்றால் “ஒவ்வொரு நாளும் மனதுக்குள் அதைப் பயிற்சி செய்தேன்” என்று கூறினார்.

4. முழு நிறைவையல்ல முயற்சியின் பலனைத் தேடுங்கள்.

பேராசைபிடித்த கடின உழைப்பாளிகள் பலர் முழு நிறைவைக் காண வேண்டுமென்று அத்தீத முயற்சியெடுத்து சொற்ப பலனையே காணுகின்றனர். சிறந்த சாதனையாளர் முழு நிறைவைப் பெற்றேதீரவேண்டுமென்ற வலுக்கட்டாயத்திலிருந்து விடுதலையடைந்தவர்கள். தமது தவறுகளை வீழ்ச்சியாகக் கருதாதவர்கள். தவறுகளைப் படிக்கற்களாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டவர்கள்.

5. இடரைத் துணிந்து ஏற்று செயலில் இறங்குங்கள்.

பலர் பழக்கப்பட்டதையும் பாதுகாப்பானதையுமே தேடுகின்றனர். அது அவர்களுக்கு அலுப்பைக் கொடுத்தாலும் புதியதைத் துணிந்து செய்யப் பின் வாங்குகின்றனர். சிறந்த சாதனையாளரோ துணிந்து செயலில் இறங்குகின்றனர். ஏனென்றால், தாம் பிழைவிட்டாலும் எப்படி அதைச் சமாளிக்கலாமென்று கவனமாகச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கின்றனர்.

6. உங்கள் ஆற்றலைக் குறைவாக எடைபோட வேண்டாம்

எம்மில் பலர் எமக்கு எமது வரையறைகள் தெரியுமென்று நினைக்கிறோம். அப்படி எமக்குத் தெரிந்தது உண்மையான அறிவு அல்ல, அவை எம்மைப் பற்றிய குறைவான நம்பிக்கைகள். இவைதான் நாம் சிறந்த சாதனையாளரா வதற்குப் பெரும் தடைக்கற்கள். பலகாலமாக 4 நிமிடத்தில் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடுவது முடியாத காரியம் என்று எல்லோரும் எண்ணினர். 1954ல் நோயர் பணிஸ்ரர் இந்த எண்ணத்தை முறியடித்தார். அதன் பின் சொற்பகாலத்துள் இன்னும் பத்துப்பேர் அவரைத் தொடர்ந்தனர். சிறந்த சாதனையாளர் தடைகளைத் தாண்டத் தெரிந்தவர்கள்.

7. மற்றவர்களோடு அல்ல, உங்களோடு போட்டிபோடுங்கள்

சிறந்த சாதனையாளர்கள் தாம் முன்பு சாதித்தவற்றைவிட இன்னும் சிறப்பாகச் சாதிக்க வேண்டும் என்று முயற்சிப்பார்களேயொழிய மற்றவர்களைத் தோற்கடிக்க வேண்டுமென்று நினைக்கமாட்டார்கள். மற்றவர்களுடைய ஆற்றல், திறமைகளை நினைத்துக் கவலைப்படுவதால் எம்மையே நாம் தோற்கடிக்கிறோம்.

உங்களுடைய பழைய பழக்கங்களை மாற்றவும் புதிய ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் உங்களுக்கு சக்தியுண்டு. உங்கள் ஆற்றல்களையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.



தன்னைப்பற்றிய அதீத உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

தன்னைப்பற்றி அதீத உணர்வோடு இருந்தால் வாழ்விலிருந்து நன்மைகளைப் பெறுவது கடினம். மற்றவர்களோடு செயற்பாடுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது மிகவும் கடினமாயிருக்கும். தன்னைப்பற்றியே அதீத உணர்வு கொண்டுள்ள ஒருவர் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து மகிழமாட்டார். “அவர்கள்” “நான்”

என்னும் உணர்வோடுதான் இருப்பார். அவரால் தளர்வான நிலையில் இருக்க முடியாது. யார் எதைச் சொன்னாலும் தன்னையே குறிப்பிட்டுச் சொல்லுகிறார்கள் என்றே எண்ணுவார்.

இப்படியான அதீத உணர்வு எம்மை அலங்கோலமானவர்களாகவும் குழம்பியவர்களாகவும் ஆக்குகிறது. இது எமது சமநிலையைப் குழப்பி, பொருட்களைக் கீழே போடப்பண்ணி, பொருட்களோடு மோதவைத்து எல்லாவற்றையும் குழப்பும். நாம் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு எவ்வளவு எல்லை மீறிப் பாடுபடுகிறோமோ அப்பொழுதான் இவை நடக்கும்.

இப்படிப்பட்ட உணர்வு நாம் துணிந்து முன்முயற்சி எடுக்கவோ, முன்வந்து பேசவோ விடாது பின்வாங்கச் செய்யும். எம்முடைய சீல மன அழுத்தங்கள் மற்றவர்களோடு முரண்பட வைத்து மற்றவர்கள் எம்மோடு மகிழ்வாக இருக்கத் தடைக்கல்லாக அமையும்.

இப்படிப்பட்ட அதீத உணர்வு சிறு பராயத்திலேயே ஆரம்பித்துவிடுகிறது. குழந்தையாக மற்றவர்களோடு தனக்குள்ள உறவை உணரும்போதே ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது மற்றவர்கள் தன்னைக் கவனிக்கிறார்கள், தான் எப்படி நடன்கொள்ளுகிறார், தான் ஒன்றை ஏற்பது, ஏற்காதது, நேசிப்பது, வெறுப்பது எல்லாவற்றையும் கவனிக்கிறார்கள் என்று உணருகின்றது.

உண்மையில் இப்படியான அதீத உணர்வுள்ள ஒருவரை விடுவிக்கக் கூடியது அவரேதான். இறுதியில் நீங்கள் அதீத சுய உணர்வுள்ளவராக இருந்தால் அது உங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. உங்களை நீங்களே விளங்கிக் கொண்டு அதீத உணர்வோடு இருக்கும் பழக்கத்தை முறியடித்து உங்கள் மனப்பான்மையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆக்கபூர்வ உறுதிப்பாடுகள் உதவியாயிருக்கும். ஏனெனில் அவை சரியான வழியைக் காட்டுகின்றன. இவற்றை உங்களுக்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

1. நான் என்னை மறந்து மற்றவர்களைப் பற்றி நினைப்பேன்.
 2. “ஹலோ” என்று மட்டும் நான் சொல்ல முடிந்தாலும் நான் முதலில் பேசுவேன்.
 3. மற்றவர்கள் என்னை விரும்புகிறார்கள் என்று ஊகித்துக்கொள்வேன். ஏன் என்னை விரும்பாமலிருக்க வேண்டும்?
 4. மற்றவர்களில் விருப்பமானவற்றைப் பார்த்து அவர்களை ஏற்றுக் கொள்வேன்.
 5. என்னை மறந்து மற்றவர்களை வரவேற்பேன்.
- உங்கள் சிறுபராயத்திற்குச் சென்று எப்படி உங்கள் பழக்கம் ஆரம்பித்தது

என்று பாருங்கள். எப்படி ஆரம்பித்து எவ்வாறு வளர்ந்தது என்று உங்களுக்கே நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளை வளர்த்து புதிய மனப்பாங்கை அணிந்துகொள்ளுங்கள். 3 விடயங்களை நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டும்.

1. உங்கள் பெறுமதியை உணரும் மானிட குடும்பத்தின் உறுப்பினரான நீங்கள் ஒரு தனிநபர், தனித்துவமான ஆளுமையுடையவர், உலகத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கவேண்டிய தனித்துவமான பங்களிப்பு உண்டு. அது சிறிதோ பெரிதோ என்பது முக்கியமல்ல. ஆனால் அதைக் கொடுப்பதே முக்கியம். ஏனென்றால் அதன் விளைவாகத்தான் நீங்கள் நீங்களாக, மகிழ்வாக இருப்பீர்கள். மற்றவர்கள் உங்களைப்பற்றி என்ன சொல்லுவார்கள் என்பதை விடுத்து, உங்களுடைய வாழ்க்கையை நீங்கள் எவ்வாறு வாழப்போகிறீர்கள் என்று பாருங்கள். நீங்கள் சாதிக்கக்கூடிய நடைமுறை இலக்கை, நியாயமான ஆசையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. உங்களை மறக்கும் அளவுக்கு வாழ்க்கையில் மற்றவர்களிலும் அக்கறை கொள்ளுங்கள். உங்களில் அதீத கவனம் செலுத்தக்கூடிய உணர்வை விட்டுவிடுங்கள். வாழ்வில் பற்றுதியுடன் இருங்கள். எல்லோரையும் போன்று நீங்களும் பிழைவிடக்கூடியவர்கள். அதுபற்றிக் கவலையே வேண்டாம்.

3. அளவுக்கு மீறி ஆசைப்படவேண்டாம், முயற்சிக்க வேண்டாம். விரைவாக முடிக்க முயலவேண்டாம், உங்களுடைய உற்சாகப்படுத்தக்கூடிய விதமாக உங்கள் வெற்றிகளைக் குறித்துவைக்கக்கூடிய ஒரு பதிவேட்டைப் பேணுங்கள். சிறிய விடயங்களில் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து வாழுங்கள். மற்றவர்களோடு இருப்பதிலும் செயல்படுவதிலும் மகிழ்வாயிருங்கள். மற்றவர்களைவிட நன்றாக, சரியாக ஒன்றைச் செய்ய வேண்டுமென்ற மன அழுத்தத்தி லிருந்து விடுபடுங்கள். அடைய முடியாத இலக்கைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படிப்படியாக தன்நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களோடு எளிதாக, மகிழ்வாக தளர்வான நிலையில் பழகும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களைப்பற்றிய சுய முக்கியத்துவமான எண்ணம்தான் உங்களை அதீத உணர்வுள்ளவராக்குகின்றது. ஏனென்றால் மற்ற அனைவரையும் விட நீங்கள் மேலானவராக இருக்க விரும்புகின்றீர்கள். எம்முடைய சுய மதிப்பை இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயம் எம்மை ஆட்கொள்ளுகின்றது.

சுய முக்கியத்துவத்தையும், மற்றவர்களைவிட நல்லவராயிருக்க வேண்டுமென்ற உந்துதலையும் விட்டுவிடுங்கள். பிழை விடுவதும் சாதாரணமாகத் தோன்றுவதும் பெரிய இழப்பாகத் தென்படாது. உங்களுக்கு எதிலும் ஒரு பொருத்தப்படாான உணர்வும் நகைச்சுவையும் ஏற்படும்.

எமது பெற்றோரைப்போல எல்லோரும் எமது வாழ்வில் மூழ்கியிருக்க மாட்டார்கள். எம்மை அவ்வளவாகக் கவனிக்கவோ விமர்சிக்கவோ மாட்டார்கள். வளர்ந்தவர்கள் என்ற நிலையில் நாம் மற்றவர்களுக்கு ஆத்திரமூட்டவோ, குழப்பவோ அவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கவோ முனையக்கூடாது. அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையோடு கவனமாயிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும் அதன் பெறுமதியையே கொடுப்பார்கள். அவர்களோடு சாதாரணமாக மரியாதையாகவும் கரிசனையாகவும் அன்பாகவும் இருப்பதைத் தவிர வேறெதையும் எதிர்பார்க்கமாட்டார்கள்.

உங்களுக்கு ஆர்வமான செயல்பாட்டிலோ, மக்களைச் சந்திப்பதிலோ அவர்களது செயல்பாடுகளில் பங்குபற்றுவதிலோ உங்கள் நேரத்தை மகிழ்வாயும் பயனுள்ளதாகவும் செலவழியுங்கள்.



சாமர்த்தியமாக இருப்பது எப்படி?

நீங்கள் சாமர்த்தியமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் மற்றவர்களைப்பற்றிய உங்கள் கற்பனாசக்தியை வளர்க்க வேண்டும். மற்றவர்களைக் கூர்ந்து கவனித்தால் அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள் என்று மதிப்பிடலாம். இது உங்களுடைய கூர்ந்துணரும் தன்மையை வளர்க்கும். அப்போது அவர்களுடன் கவனமாக நடந்து கொள்ளலாம். மற்றவர்களைக் கவனிப்பதிலும் அறிவதிலும் உங்கள் கற்பனா சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டால் மனித இயல்பு கவர்ச்சியான ஒரு விடயமாக மாறும்.

ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர், அவர்கள்மட்டில் தனிப்பட்ட அணுகு முறை அவசியம். கால நிலைக்கு ஏற்றவாறும், அவர்களுடைய உடல்நிலை, உணர்வுகள் மனநிலைகள், சந்தர்ப்பங்களாலும் அவர்கள் மாறக்கூடியவர்கள்.

சாமர்த்தியமற்ற ஒருவர் மற்றவர் மனதைப் புண்படுத்தக்கூடியதும் பொருத்தமற்றதுமான காரியங்களைச் சொல்லுவார் அல்லது செய்வார். காரணம் மற்றவர் மட்டில் கூர்ந்து உணரும் தன்மையும் அதற்குத் தேவையான கற்பனைத்திறனும் அவரிடமில்லாமையினால். உங்களுக்குச் சந்தேகம்

ஏற்படும்போது நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த காரியம் அதே சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலையில் நீங்கள் எவ்வாறு நடத்தப்பட விரும்புவீர்கள் என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்வது.

எவரும் தாம் மனம் புண்படுத்தப்படவோ, அவமானப்படுத்தப்படவோ, கேலி செய்யப்படவோ, தாழ்வாக நடத்தப்படவோ, தவறாகக் கணிக்கப்படவோ, பெறுமதியற்றவர்களாக நினைக்கப்படவோ விரும்பமாட்டார்கள். மக்களைக் கூர்ந்து கவனித்து உங்கள் கற்பனைத்திறனை வளர்த்துக்கொள்வதால் மேற்சொன்ன தவறுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சாமர்த்தியம் பின்வருவனவற்றில் அடங்கும்

1. உங்களுடைய மனப்பான்மையால் மற்றவர்கள் பெறுமதிமிக்கவர்கள் ரசிக்கத்தக்கவர்கள் என்பதைக் காட்டி அவர்களுக்குத் தம்மட்டில் நல்ல அபிப்பிராயம் ஏற்பட ஊக்கமூட்டுவது.
2. பிழைகள் குழப்பங்கள் ஏற்படும்போது கண்டும் காணாமல் இருப்பது. அது மிகத் தெளிவான தவறாக இருந்தால் மற்றவர் கவனத்தை வேறு திசையில் திருப்பி அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் அதை விட்டு விலகுவது.
3. உணர்ச்சிவசப்பட்டோ, கோபத்திலோ, சொல்லப்பட்டாலும் நம்பிக்கையோடு சொல்லப்பட்டால் அந்த நம்பகத்தன்மையைப் பாதகாத்தல்.
4. மற்றவர் மனதைப் புண்படுத்துவதை, அவர்களை அவமானப்படுத்தி அவர்கள் வாழ்வை அலங்கோலமாக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சாமர்த்தியமாக இருக்க விரும்புவவர் மற்றவர்கள் பேசும்போது அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பது நல்லது. முக்கியமாக ஒருவர்மீது அதிக அனுதாபம் கொண்டிருந்தால் அல்லது அவர் கூறுவதை முற்றுமுழுதாக நிராகரித்தால், நீங்கள் சாமர்த்தியமற்ற ஒருவராயிருந்தால் நீங்கள் எவ்வளவு சரியென்றும் மற்றவர் எவ்வளவு பிழையென்றும் நிரூபிக்க முண்டியடிப்பீர்கள். அவர் சொல்லுவதிலிருந்து நீங்கள் வேறுபட்டாலும் மௌனமாயிருப்பது எவ்வளவோ புத்திசாலித்தனம்.

சாமர்த்தியமாக இருக்க விரும்புவவர் மற்றவர் முன்முயற்சி எடுக்கவோ உரையாடலைத் தொடங்கவோ இடமளிப்பார். பல காலங்களுக்கு முன்னர் சந்தித்த ஒருவரை இப்பொழுது நினைவு கூர முடியாமலிருக்கும்போது தர்ம சங்கடமாயிருக்கும். அவ்வேளையில் “நாம் பல காலமாகச் சந்திக்கவில்லை. உமது வாழ்க்கை எப்படியிருக்கிறது?” என்று உமது உரையாடலை ஆரம்பிக்கலாம். இது ஒரு ஆரம்பமாக அமைந்து, போகப் போக வேறு தடங்களைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

தாம் விரும்பும் நாளாந்த விடயங்கள் பற்றிப்பேசும் சாமர்த்தியமுள்ள

நண்பர்கள் மட்டில் மக்கள் நன்றியுள்ளவர்களாயிருப்பர். ஆனால் சாமர்த்திய மற்றவர்களோ அவர்களது வீட்டுத் தகராறு, உற்ற நண்பனின் தீராத நோய் போன்ற விருப்பமில்லாத விடயங்களைப்பற்றிப் பேசுவதில் விடாப்பிடியாயிருப்பர்.

சிலவேளைகளில் சிலர் அதீத நரம்புத்தளர்ச்சியோடு அதிகம் உணர்ச்சி வசப்பட்டுத் தவிப்பர். இப்படியானவர்கள் தங்கள் மனச்சுமைகளை இறக்கி மற்றவர் மட்டில் கொண்டுள்ள மனத்தாங்கல்களை மறக்கச் செய்யலாம்.

நீங்கள் சாமர்த்தியமற்றவராயிருந்தால், இன்னொருவர் பேசும்போது, உங்கள் விடயங்களை அல்லது குறிப்புக்களைக் குறுக்கிட்டுச் சொல்லி அவரது மனத்தைப் புண்படுத்தலாம். புண்படுத்தியதை நீங்கள் உணராமலே இருக்கலாம்.

சாமர்த்தியமுள்ளவர்கள் எப்போதும் மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்து மற்றவர்களுக்கு விருப்பமானவற்றைச் செய்பவர்கள். ஒவ்வொருவரிலுமுள்ள அதிசிறந்ததைக் காண்பவர்கள். மற்றவர்களைப் போல் உங்களுடைய மன நிலையும், உணர்வுகளும் மாறக்கூடியவை என்று உணர்ந்தால் சாமர்த்திய மாயிருப்பது எளிது.

உதாரணமாக மற்றவர்கள் எம்மைக் கைவிடும்போது ஏமாற்றமடைந்து அவர்களோடு முரண்படலாம். நீங்கள் சாமர்த்தியமற்றவரென்றால் எந்த மன்னிப்பையோ எந்த விளக்கத்தையோ ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டீர்கள். ஆனால் சாமர்த்தியமுள்ளவரென்றால் அவற்றைச் சுலபமானவையாக எடுத்துக் கொள்வீர்கள்.

சிலவேளைகளில் சிலர் எம்மோடு இருப்பதை விரும்பமாட்டார்கள். தமது குடும்பத்தோடு இருக்கவே விரும்புவர். ஆனால் நாம் அவர்களை நலம் விசாரித்து, வாழ்த்தி அல்லது அனுதாபம் தெரிவிக்காவிட்டால் மனமுடைந்து போவர். நோயாளிகள் மற்றவர் தம்மைச் சந்திப்பதை விரும்புகிறார்களா என்றும் குறிப்பாக வேறு நபர்களோடு இருந்தால் எவ்வளவு நேரம் நாம் அயலவர்களோடு இருப்பதை விரும்புவார்களென்றும் சாமர்த்தியமுள்ளவர்கள் தெரிந்து கொள்வர்.

சாமர்த்தியமுள்ளவர்கள் மற்றவர்களுடைய பிறந்த நாள், ஆண்டு நினைவு என்பவற்றைக் குறித்து வைத்து அவர்களை வாழ்த்துவர். பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பத்தில் சிரிப்பது, அலுப்புத்தட்டுவது போல் காண்பிப்பது, சிலரை முறைத்துப் பார்ப்பது எல்லாம் சாமர்த்தியமற்ற தன்மைகள்.

நீங்கள் சாமர்த்தியமுள்ளவராயிருக்க விரும்பினால் மற்றவர்கள் உங்களைச் சந்திக்கும்போது எதுவித மனத்தாங்கலும் வைத்திராதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்கள் தம்மில் தன்நம்பிக்கை கொள்ளவும் நன்றாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கவும் முயற்சியுங்கள்.





உங்களைப் பின்னடையவைப்பது என்ன?

அது ஒரு பகிரங்கக்கூட்டம், பேச்சாளர் கேள்விகளுக்கான பதில்களைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அன்றனுக்கு அவ்விடயத்திலே அத்த ஆர்வம். அவர் அவ்விடயத்தை நன்கு கற்றிருந்தது மாத்திரமல்ல, சாதாரண ஒருவரை விட மிகச்சிறந்த விதமாக அவ்விடயத்தைத் தெரிந்திருந்தார்.

வீட்டில் தன் மனைவியோடும் நண்பர்களோடும் சரளமாகப்பேசுவது மாத்திரமல்ல, தேவையான தரவுகளைத் தாமதமின்றித் தாராளமாகக் கொடுத்து உரையாடலை மிக ரசனையாக்கினார். ஆனால் அவர் கேள்விகேட்க எழுந்ததும் ஏதோ அவரைத் தடுத்துப் பின்வாங்கவைத்தது. குரல் அடைத்து பேச்சைத் தொடரவிடாமல் குழப்பியது. அவர் ஒரு வேறு மனிதனாகக் காணப்பட்டார், அவரது உண்மைத் தோற்றத்தின் நிழல்போலவே காட்சியளித்தார்.

மற்றவர்கள் மத்தியில் நையாண்டிக்குரியவராக நாம் காட்சியளிப்பது போல மனவேதனை தருவது வேறொன்றுமில்லை. எம்மைப் பின்னடைய வைப்பது என்ன? இதை எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம்? நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு நடப்பதை அறிவுபூர்வமாகப் படிக்க ஆசைப்பட்டால், மற்றவர்களும் உங்களைப் போலவே இயல்பாகச் செயல்படப் போராடிக் கொண்டிருப்பதற்குப் போதிய ஆதாரங்கள் கிடைக்கும். நாம் இதில் தனிமரமாக நிற்கவில்லை யென்பது புலப்படும். அத்தோடு நாம் நிறுத்திவிடக்கூடாது. ஏன் இவ்வாறு நடக்கிறதென்று ஆராய்ந்து கண்டுபிடிக்கவேண்டும்.

உதாரணமாக, அன்றன் அன்பான, முன்னேற்றமான கடின உழைப்புள்ள பெற்றோரின் மகன். அவர்கள் உண்மையில் நல்லவர்கள், தமது மகனை நேசித்தார்கள். அவர்கள் தங்கள் வாழ்வு முழுவதும் சிறிய ஊதியத்திற்கும் கடினமாக உழைத்தார்கள். குடும்பத்தை நன்கு பராமரித்துக் கட்டியெழுப்புவதற்கு எவ்வளவோ அங்கலாய்ப்போடு முயற்சித்தார்கள்.

இத்தகைய அங்கலாய்ப்பு நிறைந்த சூழலில்தான் அன்றன் வளர்ந்தான். விரைவிலே தன் கல்வியை நிறைவுசெய்து தனது பெற்றோருக்குப் பொருளா தாரத்தில் உதவியாக இருக்க ஒரு நல்ல வேலையைத் தேடுவதே அன்றனின் அவாவாக இருந்தது. அவன் தனது பெற்றோர், சக ஊழியர்கள், மற்றும் அனைவரையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்தவே விரும்பினான். அவன் எவ்வளவுக்கு மற்றவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்த முயன்றானென்றால், அது அவனை சீர்பட முடியாதவாறு அங்கலாய்ப்புக்கு உள்ளாக்கியது.

அவன் கூட்டத்தில் கேள்விகேட்க எழுந்தால் மற்றவர்கள் தன்னை விமர்சித்து, நையாண்டி செய்து அனைவர் முன்னும் தன்னைக் கேலிக்

குள்ளாக்கி விடுவார்களோ என்ற பயம் அவனை ஆட்கொண்டது. அவனது பேச்சுத்திறன் விடயத்தில் அவனுக்கிருந்த ஆர்வமும் மற்றவர்முன் தான் எப்படியான அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தி உலகத்தின் கண்ணுக்கு எப்படித் தோன்றுவானென்ற ஏக்கத்தினால் மூழ்கடிக்கப்பட்டது.

தவறு செய்து, மடையனாகத் தோன்றி மற்றவர்களால் இகழப்படுவேனோ என்ற பயம் எம்மைப் பின்னடையவைக்கிறது. மற்றவர்கள் என்னைப்பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்? என்ன சொல்லுவார்கள்? நான் கேலிசெய்யப்படுவேனோ? பண்பற்றவன், உதவாதவன்? ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவன் போன்ற எண்ணங்கள் எம்மை வெகுவாகப் பின்னடையவைக்கும். நான் இப்படிப் பேசியதால் அல்லது எழுதியதால் கவலைப்படுகிறேனோ என்ற அளவுமீறிய சுய உணர்வு எம்மைப் பின்னடையவைக்கும். இவையனைத்தினதும் பின்புலத்தில் “பயந்த சிறுவன்” அல்லது “தடைக்கட்டுடைய சிறுமி” என்ற அடிமன அபிப்பிராயம் தேங்கிக்கிடக்கிறது. உங்கள் சிறுபராயத்தை மீள்பார்வை செய்து உங்களைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவதற்கு, மற்றவர்களைத் திருப்திப் படுத்துவதற்காக அங்கலாய்ப்பதற்கு, மற்றவர்களைப்பற்றிப் பயப்படுவதற்கு தமது வளர்ந்த வயதில் தாம் செய்யும் செயல்களை மற்றவர்கள் காண்பது பற்றி அதிகம் அங்கலாய்ப்பார்கள்.

இப்படியான ஒரு நிலை கண்டிப்பான பெற்றோரின் அதீத கண்டிப்பால் வாழ்வில் நீடிக்கும் அச்சம். சிறுவயதில் அதீத அன்பும் பாதுகாப்பும் பெற்ற பிள்ளை மற்றவர் தன்னைப் பற்றி அனுதாபப்படும் பொழுது அல்லது மற்றவர்களது அன்புள்ள கவனத்தை ஈர்க்கும்பொழுது மகிழ்ச்சிகொள்ளும். புறந்தள்ளுதல். விமர்சனம், போன்றவையும் சிலவேளைகளில் ஆரோக்கிய மற்ற போட்டிகள்கூட ஆரோக்கியமான முயற்சிகளைத் தடைப்படுத்தும்.

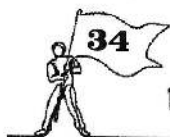
தாழ்வு மனப்பான்மையோடு வாழ வேண்டாம். அவை பற்றி நன்கு அறிந்து, அவற்றிலிருந்து விடுபட முயற்சியுங்கள். இதுகூட நன்றாக நீங்கள் வாழ உதவியெய்யும். பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்டுப்பாருங்கள். இந்தப் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட்டு தன்நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த நான் என்ன செய்யலாம்? நான் அழகாக உடுத்த முடியுமா? அல்லது அன்புறவை வளர்க்க முடியுமா? என்னுடைய அறிவில் வளருவதற்கு நீடித்த பயிற்சியில் ஈடுபட முடியுமா? சமூக சேவைகளில் இன்னும் கூடுதலாக ஈடுபடுவது எனக்கு உதவியெய்யுமா? அல்லது அமைதியிலிருந்து என்னைப்பற்றி ஆராய்ந்து அறிவது நன்மையக்குமா?

ஒரு விடயத்தை நன்கு அறிவதுதான் அனைத்திலும் மிக முக்கியமானது. வெளியுலகோடு எமக்கு நல்ல தொடர்பு இருக்கவேண்டும். இது எம்மை நாமாக, பயமோ காழ்ப்புணர்வோ இன்றி ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்யும். அதன் பின்னர்தான்

நம்மை ஏற்றுக் கொள்ளவோ எம்மைப் பாதிக்காதவாறு எமது வாழ்வில் அவர்களுக்குச் சரியான இடத்தைக் கொடுக்கவோ முடியும்.

மற்றவர்களுக்கு முன்பாக நாம் ஒரு விடயத்தைக் கற்கவேண்டியிருக்கும் என்பதாலோ அல்லது மற்றவர்களுக்கு எமது பிழைகளை சுட்டிக்காட்டுவார்கள் என்பதாலோ எம்மில் எத்தனையோ பேர் புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளப் பின்வாங்குகிறோம். நாம் எமக்குக் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த பரிசு என்ன வென்றால் துணிந்து போதல். இன்னொரு விதத்தில் சொன்னால், கூட்டத்தில் ஒருவராக எம்மை எண்ணிக்கொண்டு எல்லாத் தடைகளையும் தாண்டி பகிடி, விவாதம் அனைத்தினூடாகவும் சென்று வாழ்வில் எமக்குரிய இடத்தை நாம் தக்க வைத்துக்கொள்வது.

இப்படி முகங்கொடுக்க முடியாதெனில் உங்கள் மனப்பாங்கைக் கவனித்து அதனடிப்படையில் மற்றவர்கள் மத்தியில் நீங்கள் முழுமையான ஈடுபாடு கொண்டு மகிழ்ச்சியடையவும் முன்னேற்றமடையவும் தடையாயிரும்பது எதுவென்று கண்டுபிடியுங்கள்.



வெற்றி வீரனாவது எப்படி?

மனிதன் இயல்பாகவே தடைகளைத் தாண்டக்கூடியவன். அவன் அறிய முடியாத பல விடயங்களைத் தேடிக் கண்டுபிடித்துள்ளான். வெற்றியின் இரகசியம் எமக்குள்ளேதான் இருக்கிறது. அது நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதி, மனுக்குலத்தின் இயல்பான சொத்து. நமக்குள்ளே இருக்கும் சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கு ஏழு படிகள் அடங்கிய திட்டம் ஒன்று இங்கே கொடுக்கப் பட்டுள்ளது.

1. அமைதி

மனதைத் தளர்வான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளப் பழகுங்கள். “என்னதான் நடந்தாலும் நான் அதைச் சமாளிப்பேன். எந்தக் தடையையும் எதிர்கொள்ளவும், எந்தப்பிரச்சினையும் தீர்க்கவும் என்னிடம் சக்தி உண்டு”

என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் நன்மையைக் காணுகின்ற மனத்தை வாழ்வில் கொண்டிருங்கள்.

2. புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல்

உங்கள் சுய அறிவிலிருந்து மற்றவர்களைப் பற்றிய தெளிவான அறிவு ஏற்படும். இது உங்கள் உறவில் ஒரு புரட்சியை ஏற்படுத்தும். கொன்பூசியசின் ஞானமுள்ள வார்த்தைகளை நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கலாம். “இன்னொருவர் பானம் பருகினால் உம்முடைய தாகம் தீருமா? இன்னொருவர் உணவு அருந்தினால், உமது வயிறு நிறையுமா? உமது புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றலையார் விருத்தி செய்வார்?”

3. தன்நம்பிக்கை

எம்மீலும் இறைவனிலும் வைக்கும் நம்பிக்கையிலிருந்துதான் தன் நம்பிக்கை பிறக்கின்றது. கவலையும் பயமும் இந்த நம்பிக்கைக்கு எதிர்மறையானவை. உங்கள் தோல்விகளை அல்ல, உங்களுடைய வெற்றிகளை அடிக்கடி நினைத்துப்பாருங்கள். மற்றவர்களுடைய வெற்றிகளையும் நினைத்துப் பார்த்து உங்கள் தன்நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள் “என்னால் முடியும். நான் இதைச் செய்வேன்” என்று உங்களுக்கு நீங்களே வலியுறுத்திக் கூறுங்கள்.

4. துணிவு

தேவையான நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவிடமுடியாத துணிவு ஒவ்வொருவரிடத்திலும் பொதிந்து கிடக்கின்றது. தேவையான நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அசாதாரண தன்மை துணிவுக்கு உண்டு.

5. ஆர்வம்

இது உண்மையான அக்கறையினால் ஏற்படுகிறது. இது நாம் செய்யும் அனைத்திற்கும் மன எழுச்சியையும் ஊக்கத்தையும் கொடுக்கும் வாழ்வின் உள்ளார்ந்த பண்பாகும். பலருக்கு வாழ்வில் ஆர்வமின்மைக்குக் காரணம் வாழ்வில் எதைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற தெளிவு அவர்களுக்கு இல்லாமையே. நீங்கள் செய்யும் அலுவலில் உங்கள் முழு ஈடுபாட்டையும் ஆர்வத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் விருப்பமும் ஆர்வமும் காட்டுத் தீபோல் பரவும். உண்மையில் ஆர்வம் என்பது “இறைவனால் ஆட்கொள்ளப்படுவதாகும்.”

6. சுயமதிப்பு

உங்கள் அடி மனதில் தோல்வி மனப்பான்மையை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் எதிலுமே வெற்றியடைய முடியாது. தோல்வியை எதிர்பார்த்தால் தோல்விதான் கிடைக்கும். மற்றவர் உங்களைத் தாழ்வாக நடத்தவோ குறைவாக மதிப்பிடவோ இடமளிக்க வேண்டாம். நீங்கள் ஒரு நல்ல மனிதர். உம்மிடத்தில் நிறைய ஆற்றல்கள், திறமைகள் உண்டு. நீங்கள் இறைவனின் பிள்ளை. ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு சுய மதிப்பு அடிப்படையானது. உங்களைப் பற்றிச் சரியான விதத்தில் நீங்கள் உணரும்போது அதை மற்றவர்களுக்கும் கொடுப்பீர்கள். மற்றவர்களை மகிழ்விப்பீர்கள் உங்களை உயர்த்துவதற்கு உங்களை நீங்கள் பாராட்டவேண்டும்.

7. சுய கட்டுப்பாடு

இது உளவியல் ரீதியாக ஒரு விடயத்தை மட்டும் சிந்திக்கும் எண்ணக் கட்டுப்பாடு. பலர் எதிர்மறையான சிந்தனைக்குப் பலியாகின்றனர். நீங்கள் எவற்றிற்காக நன்றியுள்ளவனாக இருக்கவேண்டுமோ, உங்கள் வெற்றிகள் சிறியதோ பெரியதோ அவற்றை மனதில் ஓடவிடுங்கள். நேர்மையானவற்றை வலிந்து தேடும்பொழுது அந்த நாள் எவ்வளவுக்கு ஒளிவீசுகிறது என்பதைக் காண்பீர்கள்.

வெற்றிக்கு ஒரு இரகசியம் உண்டு. அது உங்கள் உடல் நலம், உங்கள் மகிழ்ச்சி, உங்கள் வளமான வாழ்வு. அனைத்தும் உங்கள் அடிமனத்தைப் பொறுத்தே அமையும். மனம்போல் வாழ்வு. எனவே உங்கள் எண்ணங்கள் என்றும் நேர்மையானதாக இருக்கட்டும். இதற்கு சுய கட்டுப்பாடு, முயற்சி, பொறுமை என்பன அவசியம்.





கோபத்தைக் கையாள்வது எப்படி?

கோபம் நல்லது. அது எமது செயல்பாட்டைத் தூண்டியெழுப்புகிறது. எனவே அது இறைவன் கொடுத்த உணர்வு. கோபம்தான் அடிமை வியாபாரத்தை நிறுத்தவும் 19ம் நூற்றாண்டின் பல மறுமலர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தவும் பயன்பட்டது. அநீதிகளையும் தவறான செயல்பாடுகளையும் கண்டு சிலர் கோபம் கொள்கின்றனர். அது அவர்களைச் செயல்பாட்டிற்குத் தூண்டுகிறது.

மறுபக்கத்தில் ஏனைய உணர்வுள் போல கோபமும் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படலாம். தவறான சந்தர்ப்பங்களில் கோபித்து எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் கவலையை உண்டாக்கலாம்.

கட்டுக்கடங்காத கோபம் மற்றவர்களைப் புண்படுத்தி, நிச்சயம் எம்மையும் புண்படுத்தும். எம்மை எவ்வாறு புண்படுத்துகிறதென்றால் அது நமது சக்தியை விரயமாக்கி, தீர்மானத்தைப் பாதித்து, மன அழுத்தத்தை அதிகரித்து எம்மைக் களைப்புக்கு உள்ளாக்கின்றது.

இதற்கான காரணம் எளிது. கோபம் எமது இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கிறது. செயல்படுவதற்குப் பதிலாக களைப்படையச் செய்கிறது. எமது தீர்மானம் பாதிக்கப்படுகிறது. முடிவில் வீண் கவலை. வயிற்றுப்புண், தலைவலி போன்ற பல வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

கோபத்தினால் பலனுமுண்டு, ஆபத்தும் உண்டு. இவற்றின் உண்மை பலருக்குத் தெரியும். அப்படியிருந்தும் அவர்களுக்கு தங்கள் கோபத்தை அடக்குவது கடினமாயுள்ளது.

நடைமுறை ஆலோசனைகள்

பல ஆலோசனைகள் உள்ளன. எப்படி ஆரம்பிப்பது?

அ. உடல்நீதியாகக் களைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய கடின வேலையைச் செய்யுங்கள். தோட்டம் கொத்துதல், நீண்டதூரம் நடத்தல் போன்றவை. இவை எமது கோபத்தைத் தணிக்கும். இதில் உண்மை உண்டு.

ஆ. உங்கள் கோபத்தை ஆட்களில் காட்டுவதற்குப் பதிலாக ஏதாவது பொருட்களில் காட்டுங்கள். எதற்காவது கல்லெறியுங்கள். மண்சாக்கிற்கு இடியுங்கள். அதன் நோக்கம் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு உங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவது.

இ. உங்கள் குரலைத் தாழ்த்துங்கள். எவராவது கோபப்பட்டால் தனது குரலை உயர்த்திக் கத்துவார். திட்டமிட்டு முயற்சித்து உங்கள் குரலைத் தாழ்த்தி

ஆறுதலாகப் பேசினால் உங்கள் கோபம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருவதை உணர்வீர்கள்.

- ஈ. முடிந்தால் உங்கள் முகத்தைக் கண்ணாடியில் பாருங்கள். காரணம் கோபமாயுள்ள ஒருவருடைய முகம் மற்றவர்களுக்கு விகாரமாய்த் தெரியும். உங்கள் முகத்தை நீங்கள் கண்ணாடியில் பார்த்தால் கோபத் தோடு இருக்கும்போது எவ்வளவு ஏளனமாயிருக்கும் என்பதைக் காண்பீர்கள்.

கோபமாயிருக்கும்போது செய்யக்கூடிய பலனுள்ள ஆலோசனைகள்.

1. ஏன் நான் கோபப்படுகிறேன், என்று மெதுவாக உங்களையே கேளுங்கள். சில காரணங்கள் வெளிப்படலாம். எம்மில்லுள்ள பாதுகாப்பின்மை எம்மை அளவு மீறி உணர்ச்சிவசப்படச் செய்யலாம். அப்படியென்றால் இந்தப் பாதுகாப்பின்மை எது என்று அறியவேண்டும்.

இன்னொரு காரணம் விரக்தி. ஒரு பஸ்வண்டிக்காகக் காத்திருக்கும்போது வரும் ஒவ்வொரு பஸ்கும் மக்கள் நிறைந்தபடியே வந்துகொண்டிருக்கிறது. பயணம் போகவேண்டும் என்ற அங்கலாய்ப்பில் கோபப்படுகிறேன். ஏற்கனவே தாமதமாகிவிட்டது. எனவே கோபப்படுகிறேன். பாதுகாப்பின்மையால் அளவுமீறி உணர்ச்சிவசப்படுவதும், விரக்தியும் தேவையற்ற கோபத்திற்கு இரு முக்கிய காரணங்கள். உங்கள் நிலையை ஆராய்ந்துபாருங்கள். ஒன்றை மேற்கொள்வதற்கு ஒருவரின் எதிரியை முதலில் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

2. முடியுமான அளவு உங்களை விரக்திக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடியவற்றைத் தவிருங்கள். வாழ்வில் முக்கியமானது தவிர்க்க முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகுதல். உங்களால் முடியுமானதைச் செய்யுங்கள், இயல்புக்கு அப்பாற்பட்டதை விட்டுவிடுங்கள். கோபப்படுவது எவ்விதத்திலும் உதவிசெய்யாது. அது நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கும். வழியில் வாகன நெரிசலுக்குள் அகப்பட்டுவிட்டால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவசரப்படுவதால் விபத்துத்தான் நேரிடும்.

உங்கள் அலுவலகத்தில் ஒருவர் உங்களை விரக்திக்கு உள்ளாக்கி விட்டால் கோபப்படுபவர் தோற்றுவிட்டார் என்பதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய எண்ணத்தை இன்னொருவர் மீது திணிக்கமுடியாது. அவர் ஏன் உங்களுடைய எண்ணத்தைக் கட்டாயமாக ஏற்கவேண்டும்? கோபப்படுவதால் எதையும் சாதிக்கமுடியாது.

3. சரியான கண்ணோட்டத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பல வேளைகளில் அற்ப காரியத்திற்கும் நாம் கோபப்படுகிறோம். சரியான கண்ணோட்டம் வளர்க்கப்பட வேண்டும். எவை உங்களுக்கு முக்கியமானவை என்று சிந்தித்து

அந்தப் பின்னணியில் உங்கள் வாழ்வைப் பாருங்கள். உங்களுக்கு நட்பு முக்கிய மென்றால் கோபத்தினால் ஒருவருடைய நட்பை இழக்கக்கூடாது.

4. மற்றவர்களை, குறிப்பாக உங்களுக்குக் கோபம் வருவிக்கக் கூடியவர்களை விளங்கிக்கொள்ளுங்கள். ஏன் எனக்குக் கோபமுட்டுகிறார் என்று உங்களையே கேட்டுப்பாருங்கள். “எல்லோரையும் புரிந்துகொள்வது எல்லோரையும் மன்னிப்பதாகும்.”

5. வாழ்விலே தளர்வான நிலையிருக்கப் பழகுங்கள். கோபப்படுவது தளர்வான நிலையிலிருப்பதற்கு எதிர்மறையானது. எவ்வளவு வேலைகளோடு இருந்தாலும் தளர்வான நிலையில் இருக்கலாம். தளர்வான நிலையிருப்பவர் கோபப்படமாட்டார். தளர்வான நிலையிருந்தால் உங்களால் நிறைய சாதிக்க முடியும்.

6. விசுவாசத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். இறைபிரசன்னத்தில் தளர்வாக இருந்து இறை அமைதியில் உங்கள் பலனைச் செலுத்துங்கள்.



சலிப்படைவதை நிறுத்துக.

பலர் சலிப்படைவது தவிர்க்கமுடியாததென எண்ணி அதைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கு எதுவும் செய்வதில்லை. ஆனால் சலிப்பு வாழ்வுக்குப் பெரும் எதிரி. அது வாழ்வின் ஆர்வம், மகிழ்ச்சி அனைத்தையும் பறித்துவிடுகிறது. அது வாழ்வின் எந்த நிலையையும் சீரழிக்கலாம்.

ஒருவர் தனது வேலையில் சலிப்படையும்போது அவருக்கு ஒரு வேலை நாள் ஒரு யுகம்போல் தோன்றலாம். அதே நபருக்கு ஓய்வு நாள் எவ்வித சலிப்பும்ல்லாமல் மகிழ்வாயிருக்கலாம். எமது நன்மைக்காகவும் மற்றவர்களது நன்மைக்காகவும் சலிப்பு என்னும் எதிரியைத் தடுத்து நிறுவத்தவேண்டும். அதைச் செய்வது எவ்வாறு?

சலிப்புக்கு எதிரானது ஆர்வம் என்பதை உணர்வது அவசியம். ஒருவர் ஒரே நேரத்தில் சலிப்பாகவும் ஆர்வமாகவும் இருக்கமுடியாது. அதற்கு ஒரே வழி ஆர்வத்தை வளர்ப்பது. வாழ்வில் ஆர்வமுள்ளவருக்குப் பலவற்றில் ஆர்வமிருக்கும். சமநிலையில் இருக்கும் ஒருவரின் அடையாளம் இது.

ஆர்வத்தை வளருங்கள்

எவரும் ஆர்வத்தோடு பிறப்பதில்லை. ஆர்வத்தைத் தேடி வளர்க்க வேண்டும். எமக்குத் திருப்தி தருபவற்றில் இயல்பாகவே ஆர்வமுள்ளவர்களாயிருக்கிறோம். பசியுள்ள நாய்க்கு உணவில் ஆர்வமிருக்கும். ஆனால் மனிதர் என்ற ரீதியில் எமக்கு மேலானவற்றில் ஆர்வம் இருக்கும். இவை எமக்கு ஆழமான நிரந்தரமான திருப்தியை எமது ஆளுமைக்குக் கொடுக்கும்.

நாம் பத்திசாலிகளென்றால் எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் எடுக்க மாட்டோம். தன்னுடைய வேலையில் மட்டும் ஆர்வமிருந்து வேறெதிலும் ஆர்வம் செலுத்தவில்லையென்றால் அவருக்குப் பிரச்சனை. அவர் நாள்முழுவதும் வேலையோடு இருக்க முடியாது. அவருடைய எஞ்சிய வாழ்வு வெறுமையாயிருக்கும்.

ஒரளவுக்கு ஆர்வம் புதியவற்றிலும் வித்தியாசமானவற்றிலும் இருக்கும். ஒரே வேலையை ஒரேவிதமாக நீண்டகாலம் செய்யும்போது சலிப்பு ஏற்படும். மறுபக்கத்தில் புதியது ஆர்வத்தைத் தூண்டும். அதற்காக ஒவ்வொருநாளும் புதியதைத் தேடமுடியாது. பணித்தளங்களிலும் வீட்டிலும் அதேவேலையைச் செய்வது தவிர்க்கமுடியாதது. அதனால்தான் முடியுமானவரை புதியதைச் செய்ய முயற்சிக்கவேண்டும்.

ஒரே வழியால் தான் ஒவ்வொரு நாளும் அலுவலகத்துக்குப் போக வேண்டுமா? ஒரே கடையில்தான் ஒவ்வொருநாளும் சாப்பிடவேண்டுமா? ஒவ்வொரு விடுமுறையும் படம்தான் பார்க்க வேண்டுமா? இது எமது எண்ணங்கள் சிந்தனைகளுக்கும் பொருந்தும். நல்ல நூல்கள் புதிய ஆழமான சிந்தனைகளைத் தூண்டும்.

இரண்டாவது உண்மை என்னவென்றால் ஈடுபாட்டோடு பங்கு பற்றும்போது ஆர்வம் பிறக்கும். அக்கறையற்ற தன்மையின் குழந்தைதான் சலிப்பு. எதுவுமே செய்யாமல் சோம்பலாயிருந்தால் சலிப்புத்தட்டும்.

நல்ல சங்கீதத்தைக் கேளுங்கள். இசைக் கருவியை வாசியுங்கள். ஏதாவது பொழுதுபோக்குகள் அவசியம். தோட்டம் செய்தல், வர்ணம் பூசுதல், முத்திரை சேகரித்தல், விளையாட்டு போன்றவை. எதிலும் ஆர்வத்தோடு ஈடுபட்டால் சலிப்புத்தட்டாது.

நடைமுறை உதவிகள்

சலிப்பு ஏற்பட்டால் பின்வரும் நடைமுறை உதவிகளில் சிலவற்றைப் பின்பற்றலாம்.

1. ஒரேவிதமாக வேலையைச் செய்வதை நிறுத்தி, சிறியதென்றாலும் பரவாயில்லை புதியதாக எதையும் செய்யுங்கள்.

2. புதிய புத்தகங்ளை வாசித்து, புதிய கருத்துக்களை உள்வாங்கி உங்களில் ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவாருங்கள். ஒரு சில நண்பர்கள் போதும் என்பது தவறான எண்ணம். மற்றவர்களோடு நட்பான தொடர்பு, உரையாடலை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. புதிய பொழுதுகோக்குகளைப் பழகுங்கள்.
4. மற்றவர்களோடு அவர்களுக்கு விருப்பமானவைபற்றி உரையாடுங்கள்.
5. பழைய நண்பர்களுக்குப் பிரமாணிக்கமாயிருக்க வேண்டும். அதேவேளை புதிய நண்பர்களைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.
6. உங்கள் வயதையும் மனப்பான்மையையும் கொண்டவர்களோடு மட்டும் நட்பாயிருப்பது போதாது, சிறுவர், முதியோர், வெவ்வேறு ஆர்வமுள்ளோரோடும் நட்பாயிருக்க வேண்டும்.
7. ஏதாவது சமய சமூக வேலைகளில் ஈடுபாட்டோடு இருக்கும் பொழுதுதான் ஆர்வம் பிறக்கும்.
8. மற்றவர்களின் வாழ்வை ஆர்வமுள்ளதாக்க முயற்சியுங்கள். இது உங்கள் வாழ்வை ஆர்வமுள்ளதாக்கும்.



ஏகாந்தத்தினால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி

அனுபவங்களைப் பெறுவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே போன்று ஏகாந்தம் தரும் அனுபவம் துன்பங்கள் நிறைந்தது. இதைவிட வாழ்வின் கசப்பான நிலை வேறெதுமில்லை. இந்நிலை ஏற்படாதிருக்க நாம் எமது கைவண்ணத்தையும் முழுப்பலத்தையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

1. உங்களைப் பற்றித்தேவையற்ற அனுதாபம் வேண்டாம்
ஒருவர் தன்மட்டில்இரக்கம் கொள்வதைப்போன்று வேறெதுவும் எளிதாக

மற்றவர்களிடமிருந்து நம்மை அந்நியப்படுத்தாது. தனிமையில் வாழ்வோரின் பிரச்சனை என்னவென்றால் அவர்களது உணர்வுகள்தான் அவர்களது வாழ்வின் முக்கிய இடத்தை எடுக்கிறது. அவைகளைப்பற்றியே சிந்தித்து, இடம்கொடுத்து, அவை எப்படி இருந்தன என்று பெரிதுபடுத்தி, இப்பொழுது கையில்ருக்கும் வாழ்வை அலட்சியப்படுத்துகிறது.

இது அவ்வளவு எளிதல்ல என்றாலும், நீங்கள் இந்த ஏகாந்தத்தில், முயன்று வெற்றிகண்டு, வாழ்வையும் மக்களையும் உண்மையில் நேசிக்கவேண்டும். நீங்கள் இப்பொழுது உணர்வதுபோல எப்போதும் இருக்கப்போவதில்லை என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம். மனித இயல்பின் விரிதிறனை (ஆற்றலை) மிகைப்படுத்துவது முடியாத காரியம்.

2. ஏகாந்தத்தினால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சிகளைத் தேடிக்கண்டுபிடியுங்கள்.

தனிமையில் இருப்பவர்கள் எனக்கு நல்லது எதுவும் நடக்காது என்று சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். உங்களுக்கென்று ஒரு வாழ்க்கைக் குறிப்பேட்டை வைத்துப்பேணினால் இவ்வாறு நினைக்கத் தோன்றாது. ஒவ்வொரு நாளும் இந்தக் குறிப்பேட்டில் உங்கள் சிறப்பு மகிழ்ச்சிகளைப் பட்டியலிடுங்கள். இன்று உங்கள் நண்பன் உங்களை அழைத்து ஒரு எதிர்பாராக பரிசைத் தந்தார். நீங்கள் நீண்ட தூரம் நடந்து இளமைப்பொலிவோடு வந்தீர்கள். உங்கள் குறிப்பேட்டைப் புரட்டிப் பார்க்கும்போது நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் வளர்ந்து கொண்டு வருகின்றீர்கள் என்றும், வாழ்க்கை எவ்வளவு அதிசயங்களால் நிறைந்தது என்றும் கண்டுகொள்வீர்கள்.

3. ஏகாந்தத்தை உங்கள் வாழ்வின் வளரும் காலமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தனிமையில் மகிழ்ச்சியின்றி வாழும் பலருடைய பிரச்சனை என்னவென்றால் அவர்கள் ஏகாந்தத்தின் அர்த்தத்தைக் காண்பதில்லை. வாழ்க்கை என்பது காலநிலையைப்போல, இருளும் சூரியவெளிச்சமும், மழையும் வெய்யிலும் மாறிமாறி வருவது போல வந்துகொண்டேயிருக்கும், வந்துகொண்டிருக்கவும் வேண்டும். ஏகாந்தம் நாம் உட்செல்ல வேண்டிய ஒரு இடைக்காலமல்ல, மாறாக, அது ஒரு சங்கிலித்தொடர்போல வந்துகொண்டிருக்க வேண்டியது. நாம் அனுமதித்தால், நாம் வளர்ச்சியைக் காணும் ஒரு காலமாக இருக்கும்.

4. ஏகாந்தத்தை உங்கள் வாழ்வில் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

ஏகாந்தத்தை தற்காலிகமானதாகவோ நிரந்தரமானதாகவோ நினைக்காமல், இப்பொழுது ஏற்றுப் பயன்படுத்த வேண்டிய ஒன்றாகக் கருதுங்கள். சில

வேளை உங்கள் வருங்கால வாழ்வு முழுவதும் தனிமையிலேயே கழியக்கூடும். அதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஆனால், திருமணத்தை, புதிய வேலையை, புதிய நண்பர்களை விரும்பினால் உங்கள் ஆசை வாழ்வாக மாற அவை வரும்போது அவற்றை ஏற்க உங்களைத் தகுதியுள்ளவராக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

5. வாழ்வை ஆழமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

எதையும் அறிவுபூர்வமாக விளங்கிக்கொள்ளுங்கள். இது தான் ஏகாந்தத்தின் சிறப்புப் பண்பு. வாழ்வின் வலிமை ஒருவருக்கு உள்ளிருந்தே வருகிறது. உள்ளேதான் செல்கிறது. செபத்திலும் தியானத்திலும் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் வாழ்வின் அதிக காலம் நீங்கள் அந்நியனாயிருந்த உங்கள் பிரகாசமான இடங்களை (நிலைகளை) இப்பொழுது அடையப்பாருங்கள்.

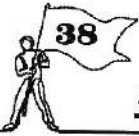
6. உங்களை நீங்கள் நேசித்து, மதித்து ரசிக்கப்பாருங்கள்.

உங்களைத் தனிமைப்படுத்திய குற்ற உணர்வுகளுக்காக உங்களை தண்டிக்க வேண்டாம். நன்கு ஓய்வெடுத்து, உணவருந்தி, உறங்கி, உங்களுக்கு நீங்கள் வெகுமதிகள், ஆச்சரியங்கள், மகிழ்ச்சிகளைக் கொடுங்கள். நான் புண்படுத்தப்பட்டுவிட்டேன். எனக்கு நானே ஆறுதலைக் கொடுக்கிறேன் என்று சொல்லுங்கள்.

தமக்குத்தாமே தெரிவு செய்யாவிட்டால் ஒரு சிலரே ஏகாந்தத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பர். கிறிஸ்தோபர் பிறை கூறுவதுபோல தன்னுடைய தனிமைக்கான காரணங்களைத் தேடுவதற்கு ஒருவராவது விரும்பாமலில்லை. இவற்றினூடாகவே அவன் வாழ்கிறான்.

பலருடைய கூட்டத்தில் நாம் வாழ்ந்தாலும் நாம் எல்லோரும் ஏகாந்தத்தில் வாழ்பவர்களே. ஒவ்வொருவரும் தனிமையிலேயே பிறக்கின்றனர். வாழ்வுக்கு அர்த்தத்தைக் காணுகின்றனர். இறக்கின்றனர். எது முக்கியமானதென்றால் எம்மோடு நாம் வீரத்தோடு, தாழ்ச்சியோடு, அழகோடு வாழ்வது.





தனிமையை மேற்கொள்வது எப்படி

ஏழ்மையைப் பற்றிக் கேட்பதே கடினமான விடயம். கடின வியாதியை ஏற்றுக்கொள்வது கொடுமானது. நரம்புத்தளர்ச்சி சாத்தானைப்போன்றது. ஆனால் இவையெல்லாவற்றையும் விட தனிமைதான் மோசமானது. ஒருபெரிய கூட்டத்துள்ளும் ஒருவர் தனிமையாக இருப்பதும், சாகும் தறுவாயிலும் எவரும் எட்டிப்பார்க்காமல் இருப்பதும் மாபெரும் கொடுமை.

கடும் தனிமையை சித்திரவதைக் கூட்டத்திற்கு ஒப்பிடலாம், இது ஒரு நல்ல உதாரணம். ஆனால் ஒரு வித்தியாசம். ஒரு நாள் தனது கனவில் தோன்றிய காவலரணுக்குள் பூட்டிவைக்கப்பட்ட பெண்ணைப்பற்றி வைத்திய கலாநிதி ஒருவர் குறிப்பிட்டார். அவள் சிறைக்காவலரிடம் தனது பிரச்சனையைப்பற்றிச் சொன்னாள். ஆனால் "சாவி உன்பக்கத்தில் உள்ளது" என்று அவர் கூறினார். தனிமை என்னும் அவலத்திலுள்ள ஒருவரின் நிலை என்னவென்றால், சாவி அவர் பக்கத்தில்தான் உள்ளது. அவருக்கோ திறப்பதற்கு விருப்பமில்லை.

தனிமையைப் பற்றி பல ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. இன்னும் நாம் அறிய வேண்டியவை உண்டு. அவற்றை ஆழமாக ஆராயும்பொழுது தனிமை அடி ஆழத்திலுள்ள பிரச்சனைகளின் வெளிப்பாடு என்பது புலப்படும்.

என்ன பிரச்சனைகள்? தனிமையில் வாடுவோரைச் சூழ்ந்துள்ள அவல நிலைகள் 4 என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. அவை ஒருவரைப் பாழாக்கும் நான்கு தீமைகள். ஆனால் அவற்றிற்கு முகங்கொடுக்க எவருக்கும் விருப்பமில்லை.

1. அமிழ்ந்துபோதல்.

மற்றவர்களோடு நீங்கள் பழகும்போது உங்களை நீங்களே செயல்பட விடாமல் மற்றவர்கள் தங்களுடைய எண்ணங்களை உங்கள் மேல் திணிப்பது, அயலவரின் சிறிய விளையாட்டும் திருத்த முடியாத ஒன்றாக இருப்பது, உங்களை அடக்கும் இம் மனிதனால் நீங்கள் சிறைப்படுத்தப்பட்டு, மூச்சுத் திணறி, பயங்கரமாக வெருட்டப்படுதல், இவைதான் அமிழ்ந்துபோதல் என்பது. இதனால்தான் தனிமையை உணர்வவர்கள் மற்றவர்களோடு பழக அஞ்சுகிறார்கள். தாம் சந்திக்கும் மனிதர்களால் தம்முடைய பெலவீனமான ஆளுமை விழுங்கப்படுமோ என்று அவர்கள் அஞ்சுகிறார்கள்.

2. உள்ளிருந்து வெடிப்பது பற்றிய பயம்.

ஒரு பொருள் வெடிப்பது என்றால் என்ன? ஒரு பொருள் உள்ளிருந்து ஊதி

சடுதியாக பெரும் சத்தத்துடன் வெடித்து அதிர்ச்சியையும் அழிவையும் ஏற்படுத்துவது. உள்ளிருந்து வெடிப்பது என்பது உள்ளே அழிவை ஏற்படுத்துவது. மற்றவர்களோடு பழகப் பயப்படும் தனிமையை உணர்பவருடைய ஆபத்து என்னவென்றால், மற்றவர்களோடு தான் பழகினால் தான் சிதறடிக்கப்பட்டு விடுவேனோ என்ற அதீத பயம். யாராவது தன்னை அழைத்தால் மனம் வெறிச்சோடி செயல்பாடுகள் உணர்ச்சியற்று பைத்தியம் பிடித்துவிடுமோ என்ற அங்கலாய்ப்பு. சாதாரண மனிதன் போன்று மற்றவர்களோடு பழகமுடியாது. இதுதான் அவர் தனக்குள்ளே வளர்த்துக்கொள்ளும் இரண்டாவது ஆபத்து.

3. தனித்தன்மையை இழந்துவிடுவேனோ என்ற பயம்.

எமது உணர்ச்சிகள் கட்டுக்கடங்காமல் போனால் தண்ணீர் குழாயைப் பூட்டுவது போல எம்மைப் பூட்டிவிடுகிறோம். எமது உணர்வுள், சந்தோசங்கள், நோவுகள் அனைத்தையும் மூடிவிடுகிறோம். உணர்ச்சியற்றவர்கள் போல் நடந்து திரிகிறோம். “எனக்கு வாழ்க்கையென்பது இறந்தது போன்ற நிலை, எந்த உணவையும் சுவைக்க முடியாமல் ஒரு கனவுலகில் வாழ்வது போன்று இருக்கிறது” என்று ஒருவர் கூறுகிறார். உண்மை என்னவென்றால் அவர் எவ்வளவோ பாதுகாப்பின்மை, பசி என்பவற்றை அனுபவிக்கும்போது மற்றவர்களோடு பழகுவதுதான் வழியென்றாலும்கூட அவர் அதற்குப் பயந்து தன் உணர்வுகள் அனைத்தையும் மூடிக்கொள்கிறார். சர்வாதிகார ஆட்சியின் கீழ் வாழ்ந்தவர்களுக்கு இது சாதாரண அனுபவமாக இருந்தது. அவர்கள் தம்மை உணர்ச்சியற்றவர்களாக்கி இறந்தவர்கள் போல் வாழ்ந்தனர்.

4. மன அழுத்தம் நிறைந்த குற்ற உணர்வு.

தனிமையில் வாழ்வோர் மற்றவர்களைச் சந்திக்கும்போது தங்கள் குற்றப்பழி உணர்வால் நசுக்கப்படுகின்றனர். மற்றவர்கள் தமது உண்மை நிலையை, அதாவது கொலைகாரர், மிருகங்கள், வாழத் தகுதியற்றவர்களாகக் காண்பதாக உணர்கின்றனர். அவர்கள் தம்மை குற்றப்பழியென்ற கொடூர அனுபவத்துள் பூட்டிவிடுகின்றனர்.

இத்தகைய நிலையிலிருந்து விடுபட்டு முதிர்ச்சியடைந்த ஒருவராக மாறுவது எப்படி? இயல்பாக வாழ்வது எப்படி? இதோ சில வழிகள்.

1. அன்பைப் பெற்ற நன்றியுணர்வோடு வாழப்பழகங்கள்.

“என்னை அன்புசெய்ய எவருமேயில்லை” என்பதுதான் கைவிடப்பட்ட ஒருவரின் கூக்குரல். எனவே, இவற்றைச் செய்யலாம். இது சூரிய வெளிச்ச முள்ள ஒரு நாளாயிருந்தால் அந்தச் சூரிய ஒளிகளோடு அன்பை உள்வாங்கிக்

கொள்ளுங்கள். ஒரு இருக்கையில் அமர்ந்து சூரிய ஒளி உங்களில்பட விடுங்கள். இதமான நிலையை அனுபவியுங்கள். “நான் இந்த இதமான நிலையில் நேசிக்கப்படுகிறேன். பாதுகாக்கப்படுகிறேன்” என்று உங்களுக்கே நீங்கள் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.

இப்படியான அனுபவத்தின் மூலம் உங்களுக்கு அதிகம் தேவைப்படும் குழந்தைப் பருவத்தின் திருப்தியை அனுபவிப்பீர்கள்.

2. ஆறுதலாக மீண்டும் உங்களுக்கே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.

“நான் நான்தான்” உங்களது பெறுமதியையும் ஆற்றல்களையும் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் புதிய ஆளுமையை வளர்க்க உதவும். அடி ஆழத்தில் இயல்பான, அழகான ஆளுமை வளரும். எமக்குக் கிடைப்பவற்றைக் கொண்டுதான் நாம் வாழ்கிறோம். கசப்பான உணர்வுகளைக் கொடுத்தால் கசப்பான அனுபவம் தான் ஏற்படும் “நான் நான்தான்” என்ற உணர்வைக் கொடுத்தால் இந்த ஆற்றல்கள் வளர்ந்து நீங்கள் அன்பான அழகான மனிதனாக மாறுவீர்கள்.

மீண்டும் மீண்டும் இவற்றைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். விரும்பும்போது இவற்றைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் பொறுமையோடு செய்துவர ஒரு முதிர்ச்சி ஏற்பட்டு தனிமையிலிருந்து விடுபடுவீர்கள்.



தீய பழக்கங்களைக் களைவது எப்படி?

நாம் நினைப்பதைவிட அதிகமாக தீய பழக்கங்கள் எமது வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. அவற்றின் பாதிப்பு நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் உண்டு. எமது வாழ்வு பழக்கவழக்கங்களின் மிகப்பெரிய கூட்டுச்சேர்ப்பால் அமைக்கப்பட்டது. அவற்றில் சில நல்லவை, மற்றவை தீயவை. தொடர்ச்சியான பயிற்சியால் நற்பழக்கங்கள் எமது வாழ்வை வளமாகக் குகின்றன, தீய பழக்கங்கள் எமது வாழ்வை வலுக்குறையச் செய்கின்றன. நத்தனியேல் ஏமன்ஸ் கூறுவதுபோல “பழக்கம் மிகச்சிறந்த பணியாள், அல்லது

மிக மோசமான எசமான்". எவ்வாறு எமது பழக்கவழக்கங்களை சிறந்த பணியாட்களாக்குவதும், தீய பழக்கங்களைக் களைந்து நற்பழக்கங்களை நம் வாழ்வில் மீண்டும் மீண்டும படியவைப்பதென்பதாகும்.

நாம் மேற்கொள்ளக்கூடிய 5 படிமுறைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1) நாம் தீய பழக்கங்களை இல்லாதொழிக்க வேண்டும்

தீய பழக்கங்களை எமது வாழ்விலிருந்து இல்லாதொழிக்க வேண்டும், அல்லது அவை எமது வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்தவிடக்கூடாதென்று நாம் ஆசைப்படுகின்றோம். ஆனால் துரதிஷ்டவசமாக நாம் தீய பழக்கங்களில் இன்பம் காணுகின்றோம். சில வேளைகளில் அவற்றின் பின்விளைவுகளை நினைத்துக் கொண்டிருப்பது நம்மைத் திருத்தத்திற்கு இட்டுச்செல்லலாம். உதாரணத்திற்கு :- புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை எடுத்துக்கொள்கிறோம். சிலர் எவ்வளவு பணத்தை நாம் வீண் விரயமாக்குகின்றோமென்று சிந்தித்து அப்பழக்கத்தை நிறுத்திக்கொள்கின்றனர். சிலர் அதனால் வரும் நோயை நினைத்து விட்டுவிடுகின்றனர். எவ்வாறாயினும் அவர்கள் அப்பழக்கத்தை மேற்கொள்ள முயற்சிக்கின்றனர்.

2) எண்ணத்தையும் உணர்வையும் செயற்பாட்டால் உறுதி செய்தல்

எண்ணம், உணர்வு, விருப்பம் அனைத்தும் ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை, மாறாக அவற்றுக்குத் துணை நிற்கின்றன. எண்ணமும் உணர்வும் செயற்படுத்தப்படாவிட்டால் அவை எளிதாக சிதறடிக்கப்பட்டுவிடும். மார்க் திவைன் என்பவர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார். "ஒரு பழக்கம் யன்னல் வழியாக எளிதில் தூக்கி எறியப்பட முடியாது. அதைப்படிப்படியாகச் செயலிழக்கச் செய்ய வேண்டும்." அதாவது, நாம் நம்மால் முடியாத ஒரு இலக்கை உடனடியாக முன்வைக்கக்கூடாது. முதலில் ஒரு நாளுக்கு அடுத்து மறுநாளுக்கென்று படிப்படியாகப் போகவேண்டும். இவ்வாறு வெற்றிகொள்ளப்பட்ட செயல் அடுத்த செயலையும் இலகுவாகச் செய்ய வழிவகுக்கும்.

3) உங்கள் தீர்மானங்களை ஒரு சிலராவது அறியச் செய்ய வேண்டும்

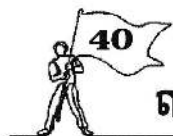
எமது தீர்மானங்கள் எவருக்கும் தெரியாதுவிட்டால் அவற்றை நாம் மீறினாலும் யாரும் அறியமாட்டார்கள். பெரும்பாலான சமூகப்பழக்கங்கள் சமூகத்தினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதால் அல்லது நிராகரிக்கப்படுவதால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. நிச்சயமாக எம்மில் சிலர் "நாம் பலவீனர்" என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறோம். ஒரு சிலருக்காவது அது தெரிந்தால் நாம் உறுதியாயிருக்க உதவியாயிருக்கும்.

4) பழைய பழக்கங்களுக்குப் பதிலாக புதிய பழக்கங்கள்.

பழைய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு சிறந்த வழி அவற்றிற்கு மாற்றிடான புதிய பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவது. ஒவ்வொரு முறையும் தீய பழக்கத்திற்கான ஒரு சோதனை ஏற்படும்போது அதை முறியடிப்பதற்கான புதிய எண்ணத்தை மனதில் வரவழைக்கவேண்டும். விரும்பத்தகாத ஓர் எண்ணத்தை விரும்பிய ஓர் எண்ணத்தால் மாற்றவேண்டும். இருவகை எண்ணங்களும் ஒரே நேரத்தில் எம் மனதில் இருக்க முடியாது.

5) ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு பார்க்கும், கேட்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்

தொடர்ச்சியான எண்ணம் அல்லது செயற்பாட்டை ஏற்படுத்துவதற்கு கண், காதுகள் பெரிதும் துணையானவை. உதாரணமாக : நீரைப்பருகும் பழக்கத் தைப்போல ஆன்மீக ஊட்டச்சத்துக்களைப் பயன்படுத்துதல். இவ்வாறான செயற்பாடுகளை மெதுவாக, உறுதியாக, தொடர்ச்சியாகச் செய்யும் போது அது எமது ஆழ்மனத்தில் நிலையாகப் பதிந்துவிடும்.



பொறாமையைக் கையாள்வது எப்படி?

அடுத்தவரின் நல்ல, வள உயர்ச்சிகள், திறமைகளை விரும்பாததும், ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கப்படுகிறதும், பொறுக்க முடியாததுமான உணர்வே பொறாமை. உதாரணமாக நீர் ஒரு உதைபந்தாட்ட வீரானாக நீண்டகாலம் இருக்கும்போது ஊக்குவிப்பாளருடைய கவனமும் கரிசனையும் இன்னு மொருவரிடத்தில் செலுத்தப்படும்போது உமக்குள் எழுகின்ற உணர்வு, பொறா மையை ஒழிப்பது எளிதல்ல. ஆனால் முயன்றால் முடியும்.

1. எல்லாம் ஒருவரிடத்தில் இராது என்பதை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்
சிலவேளை அளவுக்கு அதிகமான பாதுகாப்பின்மையோடும் தாழ்வு

மனப்பான்மையோடும் இருக்கும்போது மற்றவர்களிடம் எல்லாமே இருக்கிறது, நான் இன்னும் அதிகம் சுறுசுறுப்பானவனாகவோ, பணக்காரனாகவோ, அழகானவனாகவோ இருந்தால் மகிழ்ச்சியாயிருப்பேன் என்று நினைக்கலாம். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் எந்த ஒரு தனி மனிதனிடத்திலும் எல்லாம் இல்லை.

2. ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதை நிறுத்தவும்

மற்றவர் உங்களை விட மேலே போகின்றார்களே என்று கவலைப்படுவதை விடுத்து உங்களுடைய இலக்குகள், விழுமியங்கள், சாதனைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்களுடைய நண்பன் இசைக் கச்சேரியில் பரிசு பெற்றான் என்பதற்கும் நீர் கல்லூரியில் சேர வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவதற்கும் எவ்வித தொடர்புமில்லை. பொறாமை உமது கவனத்தைச் சிதறடிக்க விடக்கூடாது.

3. உங்களிடம் உள்ளதை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து வாழுங்கள்

உங்களிடம்தான் மிகக் குறைந்தளவு பணமோ பொருளோ இருக்கிறது என்று நீங்கள் நம்பினாலும் அதைவிடக் குறைவாக உள்ளவரும் உண்டு. எனவே நீங்களாக முன்வந்து யாருக்காவது உதவி செய்யுங்கள். உங்களுடைய குடும்பச் சூழலிலேயே நீங்கள் செய்யும் உதவிகளை அன்புடன் வரவேற்பவர்கள் இருப்பார்கள். உனக்குக் கீழே உள்ளவர்கள் கோடி நினைத்துப் பார்த்து நிம்மதி நாடு என்றார் ஒரு கவிஞர். புனித அகுஸ்தீனார் கூறுவதுபோல “நீர் ஒருவரை நேசித்தால் உம்மிடம் ஒன்றியில்லை என்று சொல்லமாட்டீர்.”

4. வாழ்வில் முழுமையாக ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள்

யாருக்கும் பொறாமை ஏற்படும், குறிப்பாக சோம்பேறிகளுக்கு நிச்சயம் ஏற்படும். உங்களுக்கு அளவுமீறிய நேரமிருந்தால் உங்களுக்குப் பொறாமை ஏற்படுவது மாத்திரமல்ல, அது உங்கள் உற்ற தோழனாகியும் விடும். எனவே, உங்கள் குடும்பம், நண்பர், பாடசாலை, சமூகம் என்பவற்றில் ஏதோ நேரத்தைப் போக்குவதற்காக அல்ல, நீங்கள் உங்களைச் சுற்றி வாழ்வோர் சமுதாயம் என்பவற்றில் உண்மையான அக்கறையுள்ளவர் என்பதனால் ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள்.

5. உங்களுடைய மதிப்பீடுகளை ஆராய்ந்து பாருங்கள்

வாழ்விலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையானது என்ன? உங்களுக்கு எது முக்கியமானது? என்று கேளுங்கள். மற்றவர்களைத் தெரிவு செய்யவிட்டால்

பலர் சொகுசானவை, வாழ்வில் அழகு, இன்பம் நிறைந்தவற்றையே தேர்ந்தெடுப்பர். நீங்கள் உங்களுடைய மதிப்பீடுகள் பற்றி ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், உங்களுக்கு முக்கியமாகத் தேவையானவை தேவையற்றவை எனையெனத் தெரியும். உங்களுடைய மதிப்பீடுகளை மற்றவர்களுடைய மதிப்பீடுகளோடு ஒப்பிட்டுப்பாருங்கள். தம்முடைய நம்பிக்கைகளைப் பகிர்ந்து கொள்பவர்கள் மத்தியிலும் ஒரே நோக்கத்திற்காக உழைப்பவர்கள் மத்தியிலும் பொறாமை குறைவாகவே இருக்கும்.

6. உங்களுக்குத் தேவையானது பெறுமதி வாய்ந்தது என்றால், அதைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்

பொறாமை நேரத்தை வீணடிக்கும். பொறாமைப்படுவதால் நீங்கள் ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளப்போவதுமில்லை, மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவதுமில்லை. உங்கள் நண்பனைப் பற்றிப் பொறாமைப்பட்டால், உங்களுடைய வாழ்வை எப்படி முன்னேற்றலாமென்றும், எப்படி உங்களுடைய கல்வியோடு மற்ற வேலைகளையும் சேர்த்துச் செய்யலாமென்றும் அவரிடமிருந்தே கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது உங்களுடைய நண்பனும் உங்களிடமிருந்து சிலவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடும்.

7. உங்களிடமுள்ளவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் மகிழ்வாயும் நிறைவுள்ளவராயும் இருப்பதற்கு கல்வி, அழகு, திறமைகள் அனைத்திலும் அதிசிறந்தவராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் இறைவனின் சாயலாகப் படைக்கப்பட்டதால் பெறுமதி மிக்கவர். உங்களுடைய ஆற்றல்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். (உதாரணம்: தாலந்துகளின் உவமை). இவ் ஆற்றல்களை உங்களுடைய நன்மைக்காகவும் மற்றவர்களின் நல் வாழ்வுக்காகவும் பயன்படுத்துங்கள்.

8. இறைவனின் ஆசீர்வாதங்களுக்கு நன்றி கூற மறக்கவேண்டாம்:

நவீன உலகம் சாதிக்கவேண்டும் என்பதையே இலக்காகக் கொண்டிருப்பதால் கடந்தவற்றை மறந்துவிடுகிறது. நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட ஆசீர்வாதங்களை எண்ணிப்பாருங்கள். பொறாமைப்படுவதை விட்டுவிட்டு மன அமைதியோடு வாழப்பழகுங்கள்.





பயத்தைக் கையாள ஜந்து வழிகள்

“பயப்படுவதற்கான ஒரே காரணம் பயம்தான்” என்று போலியோ நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி பிராங்கிலின் றூஸ்வெல்ட் கூறினார். நாம் பயத்தோடு போராடி வெற்றிகொள்ள முடியுமென்றால், வாழ்வின் எத்தனையோ சிறந்த ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்றுக்கொள்வோம். எல்லோரும் பயத்தை வெற்றிகொள்ளலாம்.

ஒவ்வொருவருக்குமிடையில் பயம் பாரதூரமானதாக வேறுபடுகிறது. சில பயங்கள் நிச்சயப்படுத்திச் சொல்லமுடியாதவை. வேறு சில பயங்கள் தெளிவாகவும் கொடூரமாகவும் தென்படும். சில பயங்கள் மிகவும் தனிப்பட்டவை. உதாரணமாக சிலரையோ, வீட்டில் ஏற்படும் சில அனுபவங்களையோ பற்றியவை. சில பயங்கள் பரந்து பட்டு முழு மனுக்குலத்தையும் உள்ளடக்குபவை. உதாரணமாக அணு ஆயுதப்போர்.

பயங்கள் எவ்வகையைச் சேர்ந்திருந்தாலும், அவற்றுள் பல பொதுத் தன்மைகள் உண்டு. அவற்றிற்கு முகங்கொடுத்து வெற்றிகொள்ளும் விதம் ஒன்றே. பயத்தைக் கையாள இங்கே 5 வழிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

1. பயங்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்

“பயங்களைத் தூக்கி ஒரு பக்கமாகப் போடுங்கள்” என்று எடுத்த எடுப்பிலேயே சொல்பவர்கள் பயத்தைப் பற்றியோ மனித இயல்பைப் பற்றியோ விளங்காதவர்கள். மேலோட்டமாக இவற்றைத் தட்டிவிட முயல்வது முடியாதது. மாத்திரமல்ல, ஆபத்தானதும் கூட. அவ்வாறு செய்வது பயங்களை ஆழ் மனத்துள் அமிழ்த்திவிடும்.

2. உங்களுடைய பயத்தை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்

எம்மிடம் பயம் உண்டு என்பதை மறுக்காமல் நேர்மையாகவும் திறந்தமனத் தோடும் ஏற்றுக்கொள்வதே எமது பயத்தின் தன்மையும் தாக்கமும் எப்படிப்பட்டவை என்று காண வழிவகுக்கும்.

சில பயங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஒரு குழந்தை நள்ளிரவில் திடுக்கிட்டு எழுந்து பெரியதொரு வெளவால் என் தலைக்குமேல் பறக்கிறது என்று அலறியது. தெய்வாதீனமாக ஆள் அருகிலிருந்ததால் மின்னொளியைப் போட்ட பொழுது அங்கே ஒரு பூச்சிதான் இருந்தது.

இப்படித்தான் பல பயங்கள். நாம் அறிவுபூர்வமாக அவற்றைப் பார்க்கா

விட்டால் எமது கற்பனை அவற்றை மிகப் பெரிதாக்கிவிடும். இதனால் தான் இரவு 3 மணிக்கு பூதாகாரமாகத் தென்படும் பயம் மறுநாள் காலயில் சரியான நிலைக்கு வந்துவிடும். பயம் உண்மையில் எதைப்பற்றியது என்று சரியான மதிப்பீடு செய்வதே சிலவேளைகளில் பயத்தைப் போக்கிவிடும்.

சில பயங்கள் உண்மையானவை. அவற்றைச் சரியாக ஆராய்வது அவற்றை விலக்குவதற்கு மாத்திரமல்ல அவற்றைச் சரியாகக் கையாளுவதற்கான வழிகளை எடுக்கவும் உதவும்.

3. உங்கள் பயத்தைப் பற்றி மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

சில பயங்களையும் அவற்றின் தன்மையையும் இனங்கண்டு கொண்டால் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வது நல்லது. உங்கள் நெருங்கிய நண்பனோடு பகிர்ந்து கொள்வது ஒரு வழி.

பயத்தால் ஆட்கொள்ளப்பட்டவர்கள் தமது பயத்தை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதே பெருமளவுக்கு உதவியாக இருக்குமென்று மறைப் பணியாளர், வைத்தியர், உளவியலாளர், சமூகப்பணியாளர் என்போர் அனுபவரீதியாக அறிவர். சில பயங்களைப் பற்றி வெளியில் சொல்லும்போதே அவற்றின் தாக்கம் தளர்ந்துவிடும்.

இவ்வாறான பகிர்வு நண்பர்களோடு பகிர்வதைவிட வித்தியாசமானது. சில வேளை வழிகாட்டக்கூடிய நிபுணர்கள் தேவை. சில வேளை சிலர் தாம் குணமாக்க முடியாத நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாகப் பயப்படுகின்றனர். இப்படியான பயம் சிலவேளை ஆதாரமற்றதாயிருக்கும். ஒரு மருத்துவ நிபுணர்தான் அதைப்பற்றி உறுதியாகக் கூறமுடியும். அப்போது பகிர்ந்து கொள்ளும் பயம் பாதியாகிவிடும்.

4. பயத்தை பலவீனப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

“நீங்கள் பயப்படும் காரியத்தைச் செய்யுங்கள். அப்போது அப்பயம் அகன்று விடும்” என்று றல்ப் வால்டோ எமேர்சன் கூறுகிறார். தான் சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் எடுத்தபின்பும் மாதக் கணக்காக தான் வாழ்ந்த நகரத்துள் தனது காரை எடுத்துச்செல்லப் பயப்பட்டதாக ஒருவர் கூறுகிறார். ஒரு நாள் பரபரப்பான ஒரு நகரத்திலுள்ள வீதியின் எதிர்ப்பக்கம் சென்று இரண்டு தொலைபேசி அழைப்புக்கள் எடுக்கவேண்டியிருந்தது. செய்ய வேண்டியது ஒரு இடத்திலிருந்து மற்ற இடத்திற்கு போவது. நேரமும் குறைவாயிருந்தது. இது இன்னுமோர் பிரச்சினை. திடீரென ஓர் எண்ணம் ஏற்பட்டது. இம்முறை இதைச் செய்தேனென்றால் எனது பயத்தை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். அப்படியே செய்தேன். என் எண்ணமும் நிரூபிக்கப்பட்டது. நாம் பயப்படும்

ஒன்றைத் துணிந்து, அதுவும் உடனே செய்வது பயத்தை பெலவீனப்படுத்தி இல்லாமல் ஆக்கும்.

5. உங்கள் பயத்தை தன்நம்பிக்கை, ஆக்கபூர்வ எண்ணங்களால் மாற்றுங்கள்.

இயற்கை வெற்றிடத்தை வெறுக்கிறது. இது உடல், உள நிலைகளுக்கும் பொருந்தும். உண்மையில் நாம் ஆறுதலாக, தளர்வான நிலையில் இருப்பதற்கு மன அழுத்தம், எரிச்சல், குழப்பமான எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடவேண்டும். இதற்கு மனத்தை வெறுமையாக வைத்திருப்பதற்குப் பதிலாக வேறொன்றை வைக்கவேண்டும். மனத்தைக் குழப்பும் எண்ணங்களை அமைதியான, சாந்தமான வழிகளில் மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

இதைத்தான் சிலவேளைகளில் “புதிய பாசத்தின் பிரத்தியேக சக்தி” என்பார்கள். சாதாரணமாக எமது மனம் ஒரு நேரத்தில் ஒரு எண்ணத்திற்குத் தான் ஈடுகொடுக்கும். எனவே உறுதியான ஆக்கபூர்வமான தன்நம்பிக்கை நிறைந்த எண்ணங்களை எமது மனதில் வைத்தால், அவை பெலவீனமான, குழப்பமான எண்ணங்களை அகற்றி எமது மனத்தை ஆட்கொள்ளும்.



வெட்கத்தை மேற்கொள்வது எப்படி?

கூட்டத்தில் நான் பேசுவதா? ஐயோ, என்னால் முடியாது “அவரோடு பேசுவதற்கு எனக்குத் துணிவு வேண்டும். ஆனால் நான் துணியமாட்டேன்” “இதற்கு முன்னர் நான் அப்படி எதுவும் செய்யவில்லையே” “புதியவர்களைச் சந்திக்க எனக்கு பயமாயிருக்கிறது.”

வாழ்க்கையில் புதிய சந்தர்ப்பங்களைச் சந்திப்பதற்குப் பயப்படும் பலர் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள் இவை.

புதிய சந்தர்ப்பங்களைச் சந்திக்கும்போது நம்முள் பலருக்குச் சற்றுப் பயமாயிருக்கும். ஆனால் இது எதையும் சொல்வதற்கோ, எவரையும் சந்திப்பதற்கோ, எங்கேயும் போவதற்கோ முடியாத அதீத பயம். இந்த அளவுக்கு வரும் வெட்கமும் உண்மையான பார்ச்சுமையாகி வாழ்க்கையை மகிழ்வாக

அனுபவிப்பதற்குப் பெரும் தடையாக அமையும்.

இங்கு ஏனைய குணாதிசயப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதுபோல ஓரளவுக்கு சுய ஏற்பு அவசியம். அடிப்படையான மிகவும் வெட்கமுள்ள ஒருவர் மற்றவர்களோடு சரளமாகப் பழகமாட்டார். அதை எதிர்பார்க்கவும் கூடாது. ஓரளவு வெட்கம் ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டும்.

வெட்கத்தை ஆக்கபூர்வமாகக் கையாள்வதற்கு சில மனப்பாங்குகளையும் செயல்பாடுகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

1. நீங்கள் எப்பொழுதும் வெட்கப்படுபவரல்ல என்பதை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எவருமே எல்லா வேளைகளிலும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், எல்லோரோடும் வெட்கப்படுபவர் அல்ல. இதுவே வெட்கமும், பயமுள்ள எவருக்கும் நம்பிக்கையைத் தரக்கூடியது.

நீங்கள் மகிழ்வாயிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் இயல்பாகப் பழகும் மக்களை நினைத்துப்பாருங்கள். இது உங்களுக்கு தன்நம்பிக்கையைத் தரும். பலவேளைகளில் பதற்றப்படுபவர்கள் தாம் மகிழ்வாயிருக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் தான் சந்திக்கப் பயப்படும் மனிதர்களைப் பற்றியே சிந்திப்பர். உண்மையான, தனக்குத் தெரிந்த நிகழ்காலத்திலே புலனைச் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, நடவாத ஒன்றைக் கற்பனை செய்து குழம்பிக் கொண்டிருப்பர். உண்மையில் நடந்ததைப்பற்றிச் சிந்திப்பது, நமக்குள் தன்நம்பிக்கையை வளர்த்துபுதிய சூழல்களை நன்கு எதிர்கொள்ளச் செய்யும்.

2. தன்னம்பிக்கையின் அடையாளங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒருவர் எப்படி நடக்கிறார் என்பதிலிருந்து அவர் தன்னம்பிக்கை உள்ளவரா அல்லது பயந்த சபாவமுள்ளவரா என்று கண்டுகொள்ளலாம். தலை குனிந்த நிலை மன அழுத்தத்தைக் காட்டும். நிமிர்ந்த நடையும் நேர்கொண்ட பார்வையும் தன்னம்பிக்கையின் அடையாளம்.

நீங்கள் கைலாகு கொடுக்கும் விதம் நீங்கள் உங்களைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று மற்றவருக்குக் காட்டிவிடும். உறுதியற்ற கைலாகு நீங்கள் தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர் என்பதைக் காட்டும். கையை நெரித்துக் கொடுக்கும் கைலாகு நீங்கள் உங்கள் தன்னம்பிக்கையின்மைக்கு இழப்பீடு செய்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டும். உறுதியான கைலாகு “நான் நன்றாயிருக்கிறேன் வாழ்வில் உறுதியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்” என்பதன் அர்த்தம், தன்னம்பிக்கையின் அடையாளம்.

குரலின் முக்கியத்துவத்தையும் நினைவிற்கொள்ளுங்கள். நல்ல

பாட்டுக்கள், விவிலியப் பகுதிகள், அரசியல், சமூகம், சமயத் தலைவர்களின் பேச்சுக்களில் நல்ல பகுதிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவற்றை உரத்து வாசியுங்கள். மகிழ்ச்சியான பகுதிகளில் உங்கள் ஆர்வத்தையும் சோகமான பகுதிகளில் உங்கள் இரக்கம் அல்லது அனுதாபத்தையும் காட்டுங்கள். அவற்றை மனதில் பதித்து உங்களுக்கு ஆர்வம் தேவைப்படும்பொழுது அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லுங்கள். இது உங்கள் பேச்சுத்திறனை அதிகரிப்பது மாத்திரமல்ல, உங்களுக்கு ஆர்வமான பணப்பாங்கையும் கொடுக்கும்.

3. உங்கள் ஆர்வம் எதில் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்

பழக்கப்பாத ஒன்றைக் காணும்போது சங்கடப்படுவது இயல்பு. எம் முடைய கவனமெல்லாம் எம்மில் அல்ல, நாம் செய்யும் செயலில் இருக்க வேண்டும். ஆர்வம் ஓர் இரகசியம். நாம் ஆர்வமுள்ளவர்களாயிருக்கும்போது, வாழ்க்கை ஆர்வமுள்ளதாயிருக்கும். அப்போது மற்றவர்களும் ஆர்வமுள்ளவர்களாயிருப்பர். எம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் ஆர்வமுள்ளதாயிருக்கும்.

4. உங்களை தளர்வு நிலையில் வைத்துக்கொள்ளப் பழக்கிக் கொள்ளுங்கள்

எம்மைத் தளர்வு நிலையில் வைத்துக்கொள்ளப் பழக்கிக் கொண்டால் சங்கடப்படுவதையும் பயத்தையும் தவிர்க்கமுடியும்.

ஒரு பிரபல பேச்சாளர் தான் பேசுவதற்கு முன் ஏற்படும் பயத்தை உள்ளங் கால் தொடக்கம் உச்சி வரை தளர்வு நிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் போக்குவதாகக் கூறினார். ஒரு சிறிய பயிற்சி எவ்வாறு இதைத் தடங்கலில் லாமலும் பயனுள்ளவிதமாகவும் செய்யலாம் என்பதைக்காட்டும். அதே போன்று தொடர்பான, ஆறுதலான ஆழமான சுவாசப்பயிற்சி தளர்வு நிலைக்கும் சாந்திக்கும் உதவும்.

சங்கடப்படுவதைத் தூண்டும் மன அழுத்தம் உடலின் செயல்களாலும் ஏற்படுகின்றன. இறுக்கமான கை, முறைத்தல், எரிச்சல்பட்ட அல்லது உரத்த குரல் - இவையனைத்தும் மனதில் உள் அமைதியின்மையை வளர்த்து வாழ்விலும் காட்டும். மன அழுத்தம் இல்லாது போகும்போது சங்கடப்படுவதும் இல்லாமல் போகும்.

5. உங்களை நீங்களே பாராட்டப் பழக வேண்டும்:

சங்கடப்படுபவர் தனது பிழைகளைப்பற்றியே அதீத கவனமுள்ள வராயிருப்பார். வெற்றியும் நம்பிக்கையுமுள்ள ஒருவரின் இரகசியம் என்ன வென்றால் தன்னுடைய தோல்விகளிலின்றி வெற்றிகளிலே கூடிய கவனம் செலுத்துவார்.

எமது வெற்றிகளில் எம்மை நாம் பாராட்ட வேண்டும். எம்மிடமுள்ள ஆற்றல்கள் பற்றி நாம் உண்மையும் நன்றியுமுள்ளவர்களாயிருக்க வேண்டும். ஒரு தாலந்தைப் புதைத்தவன் போலல்லாமல் பத்து தாலந்துகுகளைப் பெருக்கியவன் போன்று இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் நீங்களாக இயல்பாக இருக்கும் பொழுதுதான் உங்கள் மகிழ்ச்சியையும், நம்பிக்கையையும் வளர்க்கிறீர்கள். அதை உலகிற்கும் கொடுக்கிறீர்கள்.



கவலையைக் கையாள எளிய வழிகள்

நாம் அங்கலாய்ப்பு நிறைந்த காலத்தில் வாழ்கிறோம். எமது வாழ்வின் காலடித் தொலைவு எம்மைச் சூழ்ந்துள்ள சப்தம், மற்றவர்களோடு நாம் ஈடுகொடுத்து வாழ்வது எல்லாம் பலரில் பயத்தையும் அங்கலாய்ப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றன. சில கவலைகள் தவிர்க்கமுடியாதவை. நாம் சரியான கண்ணோட்டத்தோடு, வாழ்க்கைத் தத்துவங்களோடு வாழ்ந்தால் பல பிரச்சனைகள் அற்பமானவை, அதிக தீமையை ஏற்படுத்தாதவை என்பதை உணர்வோம். ஆனால் வாழ்வின் பெரிய பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுப்பது எப்படி?

எமது கவலைகளைக் கையாள்வதற்கான நடைமுறை வழிகள் எவையென்று பார்ப்போம்.

1. உங்கள் பயத்தை வெளியே கொண்டுவந்து அமைதியாகப் பாருங்கள். ஒரு தாளை எடுத்து உங்களைக் கவலைப்படுத்தும் அனைத்தையும் எழுதுங்கள். பல கவலைகளை, இனங்காண முடியாத உணர்வுகளை எழுதுவதன் மூலம் வெளிக்கொணர்கிறோம்.
2. பல்வேறு பிரச்சனைகளைக் கூறுபடுத்திப்பாருங்கள். ஒவ்வொன்றின் தரவு என்ன? உணர்வுகளல்ல தரவுகள். நாம் மேலோட்டமாக அல்ல தெளிவாக இருக்கவேண்டும்.

3. வெவ்வேறு மாற்றுவழிகளை எழுதுங்கள் “இது நடந்தால் நான் என்ன செய்வேன்? என்ன செயல்பாட்டு நிலையை எடுப்பேன்?”
4. தீர்மானம் எடுக்க முடிந்தால் எடுங்கள். வெவ்வேறு சாத்தியக்கூறுகள் பற்றிச் சிந்தித்து தீர்மானத்தை எடுங்கள். வீணாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டாம். வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்ற உளவியலாளர், “காலவரையின்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதைவிட சரியோ பிழையோ ஏதாவது ஒன்றைச் செய்வது மேல்” என்று கூறுகிறார். பிழையான தீர்மானத்தைச் செய்தாலும்கூட அச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களால் முடியுமானதைச் செய்தீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியும். பெரும்பாலும் அது சரியான தீர்மானமாக இருக்கும்.
5. உடனே செயல்படுங்கள், அவ்வாறு செய்வது வருங்காலக் கவலைகளையும் கையாள உதவும்.
6. கவலைப்படுவதற்கென்று ஒரு நேரத்தைக் குறியுங்கள். ஒரு நாளில் 15 நிமிடங்கள் மாத்திரம் இவ்வாறு செய்வதால் நாள் முழுவதும் கவலைப்படுவதை அது தவிர்க்கும். “நான் இப்பொழுதல்ல 7.30க்குத்தான் கவலைப்படுவேன்.” என்று சொல்லுங்கள். நேரம் வந்ததும் பட்டியலைப் பார்த்து நன்றாகக் கவலைப்படுங்கள். விரைவில் நீங்கள் செய்வது எவ்வளவு கேலிக்குரியது என்று விளங்கும். ஒரு மாதத்தின் பின் அந்தப் பட்டியலைப் பார்த்தால் அவற்றுள் எத்தனையோ மறைந்துவிட்டதை அவதானிப்பீர்கள். கவலைப்படுவதற்கென்று பிரத்தியேக நேரம் ஒதுக்க வேண்டி வராது.

கவலையைக் கையாள இது ஒரு நடைமுறை வழி. கவலையினின்று முற்றாக விடுபட வேறு ஏதாவது வழி உண்டா? கவலைப்படாமலிருக்க சில எளிய வழிகளுண்டு. ஈடுபாட்டுடன் வேலைகளைச் செய்யுங்கள். எதுவுமில்லாத மனத்தில் தான் கவலை ஏற்படும். ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விடயங்களில் எங்கள் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்த முடியாது. எந்த நேரமும் ஏதாவது ஒன்றைப்பற்றிச் சிந்திப்பேன் என்ற தீர்மானத்தை எடுங்கள்.

உங்கள் பேச்சைக் கவனியுங்கள். நாம் பேசும்போது எதிர்மறையான எண்ணங்கள் ஏற்பட்டால் அது கவலையை உண்டாக்கும். மகிழ்ச்சியாகப் பேசுங்கள். எதிர்மறையாகப் பேச எண்ணம் தோன்றினால் அதை நிறுத்தி நேர்மறையாகப் பேசுங்கள். அப்பொழுது மற்றவர்களும் உங்களை ஏற்றுக்கொள்வர். கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களோடு எவரும் இருக்க விரும்பமாட்டார்கள்.

முழுநாளையும் பயன்படுத்துங்கள். “என்னை வலுப்படுத்தும் கிறிஸ்துவி னாடாக என்னால் எல்லாம் செய்ய முடியும்” என்று உங்களை உறுதிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் உடுத்தத் தொடங்குவதிலிருந்து பல முறை இவற்றைச்

சொல்லி முழு நாளையும் பயன்படுத்துவதற்குத் தீர்மானியுங்கள்.

நிகழ்காலத்தில் வாழும் ஒவ்வொரு நாளும் அந்த நாளுக்குரிய விதமாக வாழ்வது கவலையிலிருந்து விடுபட நல்ல வழி.

மன அமைதியை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கடைய மனதை சமாதானம், மகிழ்ச்சி நிறைந்த எண்ணங்களால் நிரப்புங்கள். தூய பவுலோடு சேர்ந்து “விரும்பத்தக்கவை எவையோ.... பாராட்டுக்குரியவை எவையோ அவற்றை மனத்தில் இருத்துங்கள்.” (பிலிப் 4:8) என்று கூறுங்கள். ஓய்வு நேரங்களில் மகிழ்ச்சியான எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தை நிரப்பட்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்கள் இவைபற்றித் தியானிக்க முடிந்தால், உங்களுடைய மனத்தை அமைதியான மகிழ்வான விடயங்களால் நிரப்பினால் நீண்ட பட்டியலே வந்துவிடும்.

பழிவாங்கும் எண்ணத்தை வளர்க்க வேண்டாம். அமைதியும் நம்பிக்கையும் நிறைந்த மனத்தை வளர்ப்பதற்கான வழி நன்றியுள்ளவர்களாயிருப்பது. நீங்கள் நன்றியாயிருப்பதற்கான பட்டியலைத் தயாரியுங்கள். அது ஒருநாளும் நிறைவுபெறாது. நித்திரைக்குப் போவதற்கு 5 நிமிடங்களுக்கு முன் அன்று நாள் முழுவதும் நன்றி கூறுவதற்காக இருந்தவற்றைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

மற்றவர்களை மகிழ்விக்க முயற்சியெடுங்கள். இரக்கம் தேவைப்படும் ஒருவரைக் கண்டுபிடித்து அவருக்கு உதவி செய்யுங்கள். நீங்கள் சந்திப்பவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுங்கள்.

அமைதியான மனத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான வழி - மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளின் பட்டியலைத் தயாரித்து மன்னிப்பது. எமது ஆசீர்வாதங்களை நினைத்துப் பார்ப்பது, மற்றவர்களில் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவது போன்றவை. இவை எளிய வழிகள். பலர் இவற்றைக் கடைப்பிடித்து கவலை, அங்கலாய்ப்பு இல்லாத வாழ்வை வாழுகின்றனர். நீங்கள் எப்போது முயன்று பார்க்கப் போகிறீர்கள்?





நாம் உணர்ச்சியாய்வு உள்வராயிருக்கப் பயப்படுகிறோமா?

மிகவும் அற்பமான பயம், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் ஏற்படும் பயமே என்று செல்வெற்றன் ஒருமுறை கூறினார். எத்தனை முறை அது எமது வாழ்வின் அழகு, இனிமை என்பவற்றை இல்லாமல் செய்கிறது. மக்கள் நம்மை “மென்மையானவர்கள்” என்று நினைத்து விடுவார்கள் என்று பயந்து எமது கனிவான தன்மையை மறைத்துக் கொள்கிறோம். “God Bless You” என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக நன்றி என்று சொல்கிறோம். “நீங்கள் இல்லாமல் நான், தனிமையாய் இருக்கப்போகிறேன்” என்பதற்குப் பதிலாக “இவ்வளவு காலத்திற்கா?” என்கிறோம். நம்முள் பலர் உணர்ச்சிக் கனிவை மட்டற்ற உணர்ச்சித் தோய்வோடு நிராகரித்து விடுகிறோம். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் இதய பூர்வமாகப் பேசுவதற்கும் செயல்படுவதற்கும் பதிலாக மேலோட்டமாக நடந்து கொள்கிறோம்.

ஜோன் கார்மிக் கேல் என்னும் ஒரு போதகர் தனது சபைக்கு ஒரு இளைஞனாகப் பயத்தோடு வந்தபோது தன்னை எல்லோரும் பரிதாபமாகவும் வெறுப்புடனும் பார்க்கிறார்கள் என்று நினைத்தார். ஒரு நாள் அவர் மறையுரை ஆயத்தப்படுத்துகையில் கடுகடுப்பான தோற்றமுடைய முதியோர் அவரது காரியாலயத்துள் நுழைந்தனர். அவரைக் கடிந்து கொள்ள வரவில்லை. பயப்பட வேண்டாம் என்று சொல்லவே வந்தனர். அடுத்த ஓய்வு நாளில் நீர் மறையுரை ஆற்றுமுன் “அவர்கள் எல்லோரும் என்னை நேசிக்கிறார்கள். இது உண்மை. இளையோர் முதல் முதியோர் வரை ஒருவரையொருவர் நேசிப்போம்” என்று உமக்குள் சொல்லிக் கொள்ளும் என்றார்கள்.

சில வருடங்களுக்கு முன்னர் மருத்துவபீட மாணவர்கள் ஒரு நகரத்தின் மருத்துவ மனையிலுள்ள குழந்தைகள் விடுதியில் பணிபுரிந்தனர். அதில் குறிப்பிட்ட ஒரு மருத்துவ மாணவனை எல்லாப் பிள்ளைகளும் நேசித்தனர். எல்லோரும் அவருடன் மகிழ்வாகப் பழகினர். மற்றவர்களுக்கு ஏன் என்று விளங்கவில்லை. தம்மில் ஒருவரை அழைத்து அவரது கவர்ச்சியின் இரகசியத்தை அறியுமாறு பணித்தனர். இரவுவரை எதுவும் புலப்படவில்லை. இறுதியாக அந்த இரகசியம் வெளியானது. அவர் வெளியே போகும்போது தெல்லாம் ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் முத்தமிட்டுச் சென்றார்.

இறுதியில், ஒரு கலாச்சாரம் நேர்மையாளரைவிட கவிஞர்களுக்கும் அன்பானவர்களுக்கும் அதி நன்றியுள்ளதாயிருக்கும். ஏனென்றால் அவர்கள் தான் உண்மையான மனிதத்தை மேலோங்கி நிற்கச் செய்பவர்கள். இந்த

மென்மையான மனிதம்தான் இனம், மொழி, நிறம் என்னும் தடைகளைத் தாண்டி மக்களை ஒன்று படுத்துகிறது.

ஹோபேட் லூயிஸ் ஸ்ரீவேன்சன் என்பவர் தனது இறுதிக் காலத்தை சமோவா என்னும் தீவில் செலவிட்டார். அவரது நண்பன் மத்தாபா சிறையி லிருந்தபோது, தனது நோயையும் களைப்பையும் பொருட்படுத்தாது அடிக்கடி அவரைச் சந்தித்தார். போகும் போதெல்லாம் ஒரு சிறிய அன்பளிப்பையும் எடுத்துச் செல்வார். இத்தகைய செயலால் கவரப்பட்ட சமோவா நாட்டினர் ஸ்ரீவேன்சன் போய்வருவதற்காக ஒரு நல்ல பாதையை அமைத்தனர். அவர் இறந்தபோது ஒரு மலையுச்சியில் அவரை அடக்கம் செய்து அவர் அங்கே சமாதானமாய் இளைப்பாற வேண்டுமென்று, அவ்விடத்தில் எவ்வித யுத்த நடவடிக்கையும் மேற்கொள்ளக்கூடாது என்று பணித்தனர்.

ஒவ்வொரு மனித முன்னேற்றத்தின் பின்புலத்திலும் ஒருவருடைய உணர்வு பூர்வமான உந்துதல் இருக்கும். “இன்சலின்” என்னும் மருந்தை வைத்திய காலநிதி பன்ரிங் என்பவர் கண்டு பிடித்தார். அவர் சிறுவனாக இருந்தபோது அவரது தோழன் ஜனி என்பவர் அவரோடு சேர்ந்து விளையாடுவார். ஒரு கோடைகாலத்தில் இரத்தத்தில் சீனி இல்லாமல் ஜனி இறந்து விட்டார். இதை பன்ரிங் மறக்கவில்லை. முயற்சித்து ஒரு மருத்துவரானார். அவர் ஜனிமேல் கொண்ட அக்கறையினால் இன்று கோடிக்கணக்கான நீரிழிவு நோயாளிகள் பயன்பெறுகின்றனர்.

அற்புரங்கள்தான் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தப் பயப்படுகின்றனர். பெருந்தன்மையுடையோர் தமது உணர்வுகளை இயல்பாகக் கையாளுகின் றனர். றல்ப் வால்டோ எமேர்சன் என்பவர் தனது மனைவியின் கல்லறையை, தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்கள் தரிசித்தார். அவர் பெரிய கல்விமானாயி ருந்தம்கூட சாதாரண மக்களுடன் அன்பாகப் பழகினார். “நாம் சாதாரண மானவர்கள். அப்படியிருந்தும் எமேர்சன் சொல்வது எங்களுக்குப் புரிகிறது. ஏனென்றால் அவர் எங்களது உள்ளத்தைத் தொடுகிறார்” என்று ஒரு பெண் சொன்னார்.

பெருந்தன்மையுடையோர் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தப் பயப்படா விடில் நாம் ஏன் பயப்படவேண்டும்? நாம் எமது வாழ்வைக் கூறுபோட்டு வாழப் பழகி விட்டோம். அலுவலைச் செய்யும்போது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கூடாது என்று கூறுகிறோம். “எந்தக் குழந்தையும் உணர்ச்சியற்றதாய்ப் பிறப்பதில்லை” என்று லின்யுராங் என்பவர் எழுதினார். அதிஷ்டவசமாக முதிர்ச்சியும் உணர்ச்சியற்ற தன்மையும் ஒன்று என்று பலர் தவறாக நினைக்கி றோம். எம்மில் உன்னதமானதையும் சிறந்ததையும் நாம் குறைப்பது எவ்வளவு துரதிஷ்டவசமானது. இத்தகைய போலிவாத நுணுக்கத்தின் பரிசு அற்பமானது.

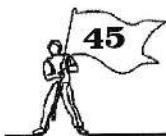
உணர்வுபூர்வமாக வாழ மறுப்பது எம்மை அறிவாளிகள் ஆக்குவதில்லை. மாறாக இதயமற்றவர்களாக, உணர்வற்றவர்களாக, வாழ்க்கைக்குப் பயந்தவர்களாக மாற்றுகிறது.

நாம் வளர வளர எமது உணர்வுகளை வளர்ப்பது எப்படி?

முதலில் எம்மிடமுள்ள இருப்பைப் பட்டியலிடவேண்டும். எமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தப் பயப்படுவதற்குப் பின்னால் எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கலாம். அடுத்தமுறை உங்கள் நல்ல உணர்வு ஒன்றை வெளிப்படுத்தப் பின்வாங்கும் போது “என்னிடமுள்ள இந்த நல்ல உணர்வை வெளிப்படுத்தாமல் என்னை எதிலிருந்து பாதுகாக்க விரும்புகிறேன்? மற்றவர் என்னைத் தவறாக விளங்கிக் கொள்வார் என்ற பயமா?” என்று கேட்டுப்பாருங்கள்.

உங்கள் நண்பனுக்கு அனுப்பும் பாராட்டுக் கடிதம், கொடுக்கும் ஒரு சிறிய அன்பளிப்பு என்பவை எம்மை நீண்ட தூரத்துக்குக் கொண்டு செல்லும்.

பெருந்தன்மையுடையவர்களுக்கு நல்ல இதயம் இருப்பது எப்படியோ அப்படியே எம்மோடு செலவிட நேரமும் இருக்கும். ஏர்னி பை என்ற போர் ஊடக வியலாளர் போர்வீரருடைய உள்ளக் குமுறல்களைக் கேட்கவோ, காயப்பட்ட போர் வீரரின் வீட்டுக்கு கடிதம் எழுதவோ என்றுமே பின் வாங்கியதில்லை. எல்லோருக்கும் ஒரே நேரம் தான் உண்டு. எப்படி அதை நாம் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதே முக்கியம்.



அன்பு செய்யப்படுவதும் போற்றப்படுவதும் எவ்வாறு?

எதிர்பாராத வேளை ஒரு சிறுமி எனது காரியாலயத்திற்கு அழைத்து வரப்பட்டாள். அவளை எனக்கு முன்பின் தெரியாது, என்னுடன் அதிக நேரம் நிற்கவுமில்லை. ஆனால் அச்சிறுமி என்னிடம் மீண்டும் மீண்டும் வர விரும்புவதாக அவளின் தாய் எனக்குச் சொன்னார்.

முதலில் அச்சிறுமி என்னைப் பற்றி நல்ல அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டாள் என்று வியந்தேன். நான் எனது பொறுப்புள்ள அலுவலில்

மூழ்கியிருக்கும்போதுதான் அவள் வந்தாள். ஆனால் அவள் வந்ததும் நான் எனது வேலைகளை நிறுத்திவிட்டு, அவளுக்கு எது விருப்பமாயிருக்குமென்று சிந்தித்தேன். அவளது பாடசாலை, மாணவ வழிகாட்டிகள், அவளது நண்பிகள், பொழுதுபோக்குகள், விடுமுறைகள் பற்றி விசாரித்தேன். நடந்தது இதுதான். தன்னில் நான் அக்கறை கொண்டதால் சிறுமி என்னிடம் வர விரும்புகிறாள்.

இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு பெண் சிறப்பு வாய்ந்த ஒரு மலர்க் கொத்தோடு என்னிடம் வந்தாள். எனக்குத் தூக்கி வாரிப்போட்டது. நன்றிப் பெருக்கோடு ஏன் இவ்வளவு விலையுயர்ந்த மலர்க்கொத்தோடு வந்தீர் என்று கேட்டேன். “ஏனென்றால் நீங்கள் என்னில் அவ்வளவு அக்கறை கொண்டிருந்தீர்கள்” என்று உடனே பதிலளித்தாள்.

இவை என்னுடையவும் மற்றவர்களுடையவும் அனுபவங்களிலிருந்து இரண்டு உதாரணங்கள். ஒருவர் மற்றவர்களால் அன்பு செலுத்தப்படும்போதும் அக்கறை கொள்ளப்படும்போதும் என்ன நடக்கும் என்பதற்கு இவை போதுமானவை.

உங்கள் அனுபவத்திலிருந்து போதுமான உதாரணங்களைத் தேடிக் கொள்ளலாம். உங்களுடைய நண்பர்களில் சிலர் ஏன் உங்களோடு அன்போடும் தாராளத் தன்மையோடும் இருக்கிறார்களென்று நீங்கள் கண்டு கொள்ளலாம். ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அந்த நபரின் நல்வாழ்வில் ஏதோ ஒரு வகையில் நீங்கள் உண்மையான அக்கறை கொண்டிருந்தீர்கள் என்பது புலப்படும்.

அதன் மறுபக்கத்தையும் சிந்தித்துப்பாருங்கள். உங்களுடைய நண்பர்களோடு கடைசியாக நீங்கள் செல்வழித்த நேரத்தைப்பற்றியும், யார் மட்டில் நீங்கள் மதிப்புவைத்து யார்மட்டில் கூடிய அன்பாயிருந்தீர்கள் என்பதையும் பாருங்கள். நிச்சயமாக தனது பேச்சாலும் செயலாலும் உங்களில் அக்கறை காட்டியவர், உதவி தேவைப்பட்டபோது உதவியவர், நீங்கள் ஆர்வம் கொண்டிருந்தவை பற்றி உரையாடியவர் என்பது புலப்படும்.

டேல் கார்னெஜி என்பவர் “நண்பர்களைத் தேடுவதும் மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்துவதும் எப்படி?” என்ற நூலில் ஒரு விருந்தாளியில் அதிக மதிப்பு வைத்திருந்த ஒரு பையனைப்பற்றி எழுதுகிறார். காரணம் என்ன வென்றால் அப்பையனுடைய விளையாட்டு வள எதத்தில் அவர் அக்கறை காட்டினார். அவரைப்பற்றி அவன் எவ்வளவு ஆர்வமாகப் பேசினான் “எப்படிப்பட்ட மனிதர் அவர்? வள்ளல்களிலிருப்பதை எவ்வளவு விரும்பினார்” என்றான். மற்றவர்களைப் போல இக்குறிப்பிட்ட விருந்தாளியும் வள்ளல்களில் பெரும் அக்கறை கொண்டவரல்ல. ஆனால் இப்பையனை விரும்பியதால் அவன் பெரிதாக விரும்பிய வள எதத்தில் அவரும் அக்கறை காட்டினார் என்பது பையனுக்கு விளங்கவில்லை.

இந்த உதாரணங்களிலிருந்து மற்றவர்களைப் பெரிதும் மதிக்கும் நாம் அவர்களுக்கு எது அவசியமென்று உணரவேண்டுமென்றால் அவர்களிலும் அவர்கள் பெரிதாக விரும்புவதிலும் உண்மையான அக்கறை காட்ட வேண்டும் என்று தெரிகிறது. இதற்கு நிச்சயம் சாமர்த்தியம் வேண்டும். அதே வேளை அவரைப்பற்றியோ அவர் விரும்புவது பற்றியோ அறிய அதீத அவா கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்ற எண்ணத்தையும் அபிப்பிராயத்தையும் விலக்க வேண்டும்.

மற்றவர்களிலே உண்மையான அக்கறை கொள்ளாமல், வெறுமனே அவர்களின் நல்ல அபிப்பிராயத்தைப் பெறும் யுத்தியாக மட்டும் உங்கள் உரையாடல் அமைந்தால் அது வெறும் மேலோட்டமானதாக அமைவது மாத்திரமல்ல அவர்கள் அதை வெறுப்பார்கள். மற்றவர்களில் உண்மையான அக்கறை கொள்வதற்கு ஒரே வழி அவர்களுக்கு நன்மையானவற்றை விரும்புவதும் எம்மால் முடியுமான பங்களிப்பைச் செய்வதுமாகும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு பிரச்சனை உண்டு என்றும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் அவர்களுக்கு உமது உதவி தேவையென்பதையும் நீர் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மனிதரின் பிரச்சனைகளை உடலிலுள்ள காயங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். சில காயங்களை தேத்துக்கழுவி மருந்துபோட வேண்டும். சில காயங்களை அப்படியே விட்டு விட்டு எமது புலனை வேறு காரியங்களில் செலுத்த வேண்டும். ஒரு நண்பனோடு இவ்வாறு பொறுமையோடும் புரிந்துணர்வோம் இருப்பதில்தான் உண்மையான அன்பு தங்கியுள்ளது.

ஒருவருடைய செயல்பாட்டையும் உரையாடலுக்கு விருப்பமான விடயங்களையும் கூர்ந்து நோக்கினால் அவருடைய நோக்கங்களைக் கண்டு கொள்ளலாம். அவற்றிலிருந்து அவர் எங்கே தவறிவிடுவேனென்று பயப்படுகிறார், தடைகள் எங்கே இருக்கின்றன என்று கண்டுகொள்ளலாம். இதைக் கண்டு கொண்டால் அவருக்குத் தேவையான உற்சாகம், அனுதாபம், தேவையான உதவியைக் கொடுக்க முடியும். நீங்கள் கொடுக்கும் உதவியினால் மற்றவர் வாழ்வில் ஏற்படும் நன்மை எவ்வளவு பெரியது என்று சொல்லவே முடியாது.

உண்மையான உங்கள் விருப்பத்தை மற்றவர்களுக்குக் காட்டினால் அவர்களது அன்பையும் மதிப்பையும் பெற்றுக் கொள்வீர்கள். மற்றவர்களில் இத்தகைய விருப்பத்தைக் காட்டும்போது அவரது இரண்டு முக்கிய தேவைகளை நிறைவு செய்கிறீர்கள். ஒன்று அன்புக்கான தாகம், மற்றது கயமதிப்புக்கான தாகம்.

இவற்றை நிறைவுசெய்யும்போது அது எவ்வளவு சிறியதாய் இருந்தாலும் அவரது வாழ்வில் பெரிய பங்களிப்பைச் செய்கிறீர்கள். பதிலாக நீங்கள் அவர்களது அன்பையும் பெருமதிப்பையும் பெற்றுக் கொள்வது திண்ணம்.





எந்தளவுக்கு செயல்நோக்கம் கொண்டவராக இருக்கிறீர்கள்?

எல்லோரும் சில அடிப்படைத் தேவைகளோடு பிறக்கின்றோம். நாம் வாழ்வதற்காக இத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறோம். இந்த அடிப்படைத் தேவைகள் உணவு, உடை, உறைவிடம், பணம், பாதுகாப்பு என்பவற்றைத் தேடவும், நோவு, துன்பம் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும் செய்கின்றன. நாம் வளரும்போது குழந்தைப்பருவத்தில் அன்பு, ஆதரவோடு நடத்தப்பட்டால், மற்றவர்களோடு இருப்பது இன்பமானது என்று கற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் வளர்ந்தபின் ஏற்படும் இத்தகைய தேவைகள் எமது குழந்தைப்பருவ அனுபவங்களோடு தொடர்புடையன. பல அனுபவங்கள் எமது இரண்டாவது நோக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. அவற்றில் சில உருப்பெறுகின்றன. நாம் தேடிக்கொண்ட நோக்கங்களை இரண்டு நிலைகளில் பார்க்கலாம். ஒன்று பொது, சமூக நோக்கங்கள், மற்றது தனிப்பட்ட நோக்கங்கள்.

கீழே தரப்பட்ட பொது, சமூக நோக்கங்கள் வெவ்வேறு சமூகங்கள், கலா சாரங்களுக்குச் சேர்ந்தவர்களால் வாழ்வின் நோக்கங்களாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன. அவை:

அங்கீகாரம்

பலர் தமது முயற்சிகள் வெற்றிகளுக்குப் புகழையும் பாராட்டையும் எதிர்பார்க்கின்றனர். தாங்கள் தம்மைப் பற்றி நினைப்பதுபோல மற்றவர்களும் தம்மைப்பற்றிக் கணிக்கவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கின்றனர்.

ஏற்றுக்கொள்ளல்

பல தனிநபர்கள், மற்றவர் தமது நம்பகத்தன்மையை, பெறுமதியை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கின்றனர்.

சுதந்திரம்

எல்லோரும் தாம் செய்பவற்றில் தமக்குப் பொறுப்பு இருக்க வேண்டுமென்றும், தமக்குச் சுதந்திரம் வேண்டுமென்றும் ஆசிக்கின்றனர். இதனால் சிலர் வித்தியாசமாக உடையணிந்து மற்றவர் கவனத்தை ஈர்க்கின்றனர். சுதந்திரத் திற்கான தேவை எமது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதனாலும் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து தீர்மானங்களை எடுப்பதனாலும் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

திருப்தி

பலருக்கு திருப்திக்கான வேறுபட்ட தேவைகள் இருக்கின்றன. அவை வெவ்வேறு விதத்தில் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. ஒருவருக்கு திருப்தி என்பது பொருட்களைக் குவிப்பது. மற்றத்தேவைகளெல்லாம் அதற்குப் பின்புதான். சிலருக்கு நிரந்தர வேலை அல்லது மகிழ்ச்சியான குடும்பமாயிருக்கலாம். மற்றனைத்தையும்போல திருப்தியும் ஒப்பீட்டு ரீதியானது. கூலிவேலை செய்பவர் ஒரு வாரத்தில் சில நாட்கள் வேலை செய்வதோடு திருப்தியடைகிறார். ஆனால் இன்னொரு வேலையாளர் அதே சந்தர்ப்பத்தில் திருப்தி அடையாதிருக்கலாம்.

நாம் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எப்படிக் கூர்ந்து நோக்கி, எவற்றைப் படித்திருக்கிறோமோ அதற்கேற்ற விதமாகத்தான் நடப்போம். எல்லாம் திருப்தியாயிருந்தால் செயல்பாட்டில் இறங்கிவிடுவோம்.

தனிப்பட்ட நோக்கங்கள்

தனிப்பட்ட நோக்கங்கள் எமது ஆளுமையை நிறைசெய்யத் தூண்டுவன. இந்த சுய வெற்றி அல்லது சாதனைக்கான நோக்கங்கள் எமது பெயரைப் பாதுகாத்தல், உலக ஆன்மீக சொத்துக்கள், மற்றவர்மீது அதிகாரம் செலுத்துதல், புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் அல்லது எமது சுய மதிப்பை நிறைவு செய்யக்கூடியவற்றை உள்ளடக்கும்.

எமது நோக்கங்கள் எமது நடத்தையை நேரடியாகப் பாதிக்காமல் மறைமுகமாகப் பாதிக்கலாம். உதாரணத்திற்கு மூவர் பியர் குடிக்க ஓரிடத்துக்குப் போவதாக வைத்துக்கொள்வோம். ஒருவர் தாகத்தை தணிப்பதற்காக, இரண்டாமவர் மற்றவர்களோடு உரையாடும் பொழுது போக்கும் நேரமாக, மூன்றாமவர் தனது கவலைகளை மறப்பதற்காக குடிக்கலாம். மூவரும் ஒரே செயலைச் செய்தாலும் மூன்றுவித தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்காகச் செய்கின்றனர். அதேவேளை ஒரே நோக்கம் பல விதமாக வெளிப்படுத்தப்படலாம். தாகமுள்ள ஒருவருக்கு ½ கோப்பை தேநீர் போதுமானதாயிருக்கலாம். இன்னொருவருக்குப் பல கோப்பை தேநீர் தேவைப்படலாம். இன்னொருவருக்கு கொஞ்ச ஐஸ்கிரீம் தண்ணீர் தாகத்தைத் தணிக்கலாம். இந்த உதாரணம் ஒரு நோக்கத்திலிருந்து பல செயல்கள் பிறப்பதைக் காட்டுகின்றது. சிலவேளை வெவ்வேறுவிதமாக மக்கள் நடப்பதற்கு வெவ்வேறு நோக்கங்களைக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம்.

சிலவேளை எம்மை அறியாமலே சில நோக்கங்களுக்காக நாம் தூண்டப்படலாம். எம்மை அறியாமல் எம்மில் ஏற்படும் உணர்வுகள் எமது செயல்பாடுகளைப் பெரிதும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. எம்மால் முற்று முழுதாக

நிச்சயப்படுத்தி ஏன் இப்படிச் செய்தேன் என்று கூறமுடியாது.

வெறும் உணர்வுகளால் மட்டும் தூண்டப்படாமல் அவற்றை நெறிப்படுத்தக்கூடிய சக்தி மனிதனுக்கு மட்டும் உண்டு. இதைத்தான் நோக்கம் என்கிறோம். வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் உள்ள அனுபவங்கள் ஒரு இளைஞனுடைய குறிப்பிட்ட வாழ்க்கை முறைக்கு எதிராகச் செயல்படத் தூண்டும்.



நேரத்தை நிரல்படுத்துதல்

எல்லாருக்கும் ஒரே அளவு நேரம் உண்டு. ஒரு நாளில் 24 மணிநேரம். அதிகம் வேலை செய்யும் ஒருவரை நினைத்துப்பாருங்கள். சிலவேளை நாடு முழுவதும் செல்லும் ஒரு வர்த்தகராக இருக்கலாம். அதேவேளை பல வேலைகளில் ஈடுபடலாம். எப்படி இவையெல்லாம் செய்கிறார்? அதன் இரகசியம் என்ன?

சிலர் அளவுமீறிச் சுறுசுறுப்பாயிருக்கலாம். சிந்திக்கவோ, தூங்கவோ நேரம் இல்லாதவர்களாக இருக்கலாம். சில மறைவான உந்துதல் அல்லது இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படாத குற்றப்பழியுணர்வு அவரைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கலாம். அவர்களுக்கு நிம்மதியில்லை. தம்மைப்பற்றியே சிந்திக்க முடியாத அளவுக்கு அவர்களுக்கு வேலை. சிலருக்கு மற்றவர்களைவிட உணர்ச்சி அதிகம். இது அவர்களது உடலமைப்பைப் பொறுத்ததாயிருக்கலாம். எமது எதிர்மறையான எண்ணங்களைத் தவிர்த்தால் எம்மில் அதிக சக்தி இருக்கும். கோபம், கவலை, விரக்தி, சுய - இரக்கம், பொறாமை போன்றவை எமது சக்தியை உறிஞ்சி எடுக்கும்.

எமது உள ஆன்மீக சக்தியை உச்சத்தில் வைத்திருப்பதற்கு எமக்குப் போதிய தூக்கம், ஓய்வு அவசியம். இவை எமது நேரத்துள் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட சக்தியைத் தரும். சோம்பலைத் தவிர்த்து சுறுசுறுப்பாக வாழ விரும்பினால் இதோ சில ஆலோசனைகள்.

1. ஒரு தகவு பொருத்தத்தை (Proportion) வைத்திருங்கள் :

பல செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவிரும்பினால் எவற்றிலும் அதிக நேரம் செலவிடக்கூடாது. தொலைக்காட்சி பலருக்கு அதிக நேரத்தை எடுக்கிறது. சரியான தெரிவுக்கு சுய கட்டுப்பாடு அவசியம். இது எந்தச் செயல்பாட்டிற்கும் பொருந்தும். விளையாட்டு, செய்தித்தாள், நூல்கள் எல்லாம் எமது வாழ்வை வளமாக்கும். ஆனால் அவை எம்மை முழுமையாக ஆட்கொள்ளக்கூடாது.

2. நேரம் விரயமாவதைத் தவிர்ப்புருங்கள் :

வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள்; இரு செயல்பாடுகளுக்கு இடையிலான நேரம் எவ்வளவுக்கு வீண் விரயமாகின்றது என்று கவனிக்க வேண்டும். முடியுமான வரை உங்கள் பயண நேரத்தைக் குறையுங்கள். எத்தனை $\frac{1}{4}$ மணி நேரங்கள் வீணாகின்றன என்று பாருங்கள். இப்படி பல $\frac{1}{4}$ மணி நேரங்கள் இருந்தால் அவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி பயனுள்ள பல மணி நேரங்களாக்கலாம்.

உடன் தீர்மானம் எடுக்கமுடியாமையால் உங்களது நேரம் வீணாகின்றதா? அப்படியென்றால் உதாரணமாக உங்களுக்கு அவித்த முட்டையா பொரித்த முட்டையா வேண்டும்? தேநீரா, கோப்பியா வேண்டும்? போன்ற சிறுசிறு தீர்மானங்களைச் செய்து பழகுவீர்கள், அது பெரிய காரியங்களிலும் எளிதாகத் தீர்மானங்களை எடுக்கவும் அதிக வேலையைச் செய்யவும் வழிவகுக்கும்.

நேரம் வீணாவதற்கு இன்னுமோர் காரணம் மற்றவர்களைப்பற்றி வீணாகாத. இது உங்கள் நேரத்தை மட்டுமல்ல, மற்றவர்களின் நேரத்தையும் வீணாக்குகிறது. சிலருக்கு இது பழக்கமாகிவிட்டது.

உங்களுடைய ஆர்வத்தில் நித்திரைக்கான நேரத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கலாம். உங்களுக்கு கட்டாயம் 8 அல்லது 9 மணி நேர நித்திரை அவசியமா? வயது போகப்போக அவ்வளவு தேவையில்லை. பிரச்சனையில்லாமல் 7 அல்லது 6 மணியாக்கலாம்.

3. நேரத்தைச் சேமிக்கக் கூடியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்

இயந்திர தொழிநுட்ப உதவிகளைப் பயன்படுத்தலாம். தொலைபேசி, வாகனம், கணினி, குளிர்சாதனப்பெட்டி போன்றவை நேரத்தைச் சேமிக்க உதவும்.

இன்னொரு வழி விரைவான வாசிப்பு. பலர் பார்க்கும் ஒவ்வொரு சொல்லையும் வாசிப்பர். இப்பழக்கத்தை நிறுத்தி ஒரு சொற்றொடரைப் பார்த்து வாசிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். புதிய பக்கத்தைப் புரட்டும்போது முக்கிய எண்ணங்களை மனதில் பதியவைப்பார்கள். உங்களுடைய பார்வை நடு வசனத்தில் படட்டும். கண்ணைக் களைக்கப்பண்ணாது வாசிக்க வேண்டும். இதற்குப் பயிற்சி அவசியம்.

விழிப்பு வசனத்தையோ பந்தியையோ விரைவாக வாசிக்க உதவும். உங்கள் சொற்றொகுதியைப் பெருக்குவது மிகவும் பயனளிக்கும். இது வாசிப்பைத் தாமதப்படுத்தலாம். ஆனால் அது நீண்டகாலச் சேமிப்பு. ஆறுதலாக வாசிப்பவரைவிட விரைவாய் வாசிப்பவர் விளங்கிக் கொள்வதும், நினைவில் வைத்திருப்பதும் அதிகம் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

4. திட்டமிட்டு வாழுங்கள்

இது உங்கள் ஒழுங்குணர்வை அதிகரித்து, செயற்பாட்டில் நிறைவைத் தரும். நிகழ்ச்சிகளைத் திட்டமிட்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள். உங்கள் அலுவலக வேலைக்கு ஒரு பிரத்தியேக இடத்தை ஒதுக்குங்கள். அலுவலக வேலைக்குத் தேவையானவற்றை வைத்திருங்கள், ஒழுங்கான பழக்கம், மேசை, குறிப்பேடு, கோப்பு என்பவற்றைப் பயன்படுத்துவது நேரத்தைச் சேமிக்க உதவும். “இப்பொழுதே செய்யும்” என்பதை உங்கள் தாரக மந்திரமாக வைத்திருங்கள். தாமதம் என்பது ஆற்றலின்மையும் மன அழுத்தமும் என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

அதிகம் சாதிப்பவர்கள் தம்மட்டிலும் தமது நேரத்தின் மட்டிலும் ஒழுங்காக இருப்பவர்கள். தமது வேலை, பொறுப்பு என்பவற்றை உடனுக்குடன் நிறைவேற்றுவார்கள். இவர்களே செயல் வீரர்.



நீங்கள் முக்கியமானவர்கள்

சில நாட்களுக்கு முன் ஒரு பெண் தன் கவணனிடத்தில் காழ்ப்புணர்வோடு இவ்வாறு சொன்னாள். “நீர் இவ்விடம் முழுவதும் அதிகாரத்தோடு திரியும். நான் எல்லாம் உரஞ்சிக் கழுவி உங்களுக்கு சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எனக்கு எவ்வித பெறுமதியுமில்லை”.

இவ்விதம் உணரும் யாராவது இதை வாசித்தால் அவருக்கு “இது உமக்குத்தான். ஏனென்றால் நீர் முக்கியமானவர்” என்று கூறுவேன். “நான் முக்கியமில்லை” என்று ஏன் சொல்லுகிறீர்கள். நீங்கள் செய்யும் அதே

வேலையைப் பலர் பொறுப்புணர்வோடும் பெருமையோடும் செய்கிறார்கள். எத்தனையோ பெண்கள் பெருமையோடு தங்கள் வீட்டைச் சுத்தம் செய்து தமது கணவருக்கு உணவு பரிமாறுகிறார்கள்.

யார் உங்களை பெறுமதியற்றவர் ஆக்கியது? மீண்டும் மீளமுடியாத அளவுக்கு உங்கள் சுயமதிப்பைக் குலைத்தது யார்? இவை மிக முக்கியமான கேள்விகள். ஏனென்றால் நீங்கள் மிகவும் பெறுமதிமிக்கவர்.

உங்களுடைய நினைவுகள் உங்கள் குழந்தைப் பருவத்துக்குப் போகட்டும். நீங்கள் அவமானமடைந்த பழைய நிகழ்வுகளிலிருந்து உங்கள் உணர்வுகள் மீளவேண்டும். அவ் அனுபவங்கள் எவ்வளவு தாங்க முடியாத வையாக இருந்தன என்று நினைத்துப்பாருங்கள். “அவை உங்கள் வாழ்வை இரண்டாக உடைத்து. அந்த நிகழ்வின் பின் நீங்கள் வேறு மனிதனாக மாறிவிட்டீர்கள் உங்களுக்கு வாழ்வில் நம்பிக்கை இல்லாமல் போய்விட்டது. அன்றிலிருந்து நீங்கள் “வித்தியாசமானவர்”. மற்றவர்கள் செய்யும் அதே செயலை உங்களால் செய்ய முடியாதுள்ளது. ஆமை ஓட்டுக்குள் போவது போன்று நீங்கள் போய்விட்டீர்கள். அன்று முதல் நீங்கள் பின்வாங்கத் தொடங்கி விட்டீர்கள். தனிமைக்குள் போய் அங்கு சுகம் காணுகிறீர்கள். சிறிய வட்டத்துக்குள் நின்று கொண்டு நான் பேராசை கொள்ளக்கூடாது என்கிறீர்கள்.

நாலு ஆலோசனைகள்

வாழ்க்கை விரைவாக முடிந்துவிடும். ஒரு நாள் நீங்கள் கண்விழித்து நான் ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லுகிறீர்கள். மன அழுத்தம் உங்களைச் சூழ “நான் ஒன்றுமில்லை இவ்வளவுதான் நான்” என்று சொல்லுகிறீர்கள்.

இதோ நாலு எளிய ஆலோசனைகள்: இவற்றின் உதவியோடு அவநம்பிக்கையோடும் சுய மதிப்பு இல்லாமலும் இருந்த பலர் மீண்டும் மகிழ்வான புதுவாழ்வுக்கு வந்திருக்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்களைப்போல் மாறலாம்.

1. பிழையான எண்ணங்களை நிறுத்திவிட்டு சரியான எண்ணங்களை ஆரம்பியுங்கள்

இது நீங்கள் எண்ணுவதுபோல் எளிதானதல்ல. வெறுப்பு வாழ்க்கைக்குள் புரையோடி பழக்கதோஷத்தினால் வெறுப்பு, அவமானம், கசப்புணர்வுள்ள சிரிப்பு போன்றவற்றை நீங்கள் விரும்பலாம். இப்படியான எண்ணங்களை நிறுத்தி, புதிய எண்ணங்களை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

உங்கள் ஆண்மையை அல்ல பெண்மையை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு உள்ள உடல் உறுப்புக்கள் தான் உங்களுக்கும் உண்டு. உங்கள் இதயம் மற்றவர்களைப் போன்றுதான் இயங்குகிறது.

ஏனைய லட்சாதிபதிகள் போன்று நீங்களும் பிறந்தீர்கள். எயின்ஸ்ரெயின், சேக்ஸ்பியர் போன்றவர்களின் முளை வேலை செய்ததுபோல்தான் உங்களுக்கும் வேலை செய்கிறது.

நீங்கள் பெறுமதி உள்ளவர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவ் உணர்வைத் தொடர்ந்து வைத்திருங்கள். அப்பொழுது ஒரு வித்தியாசமான உணர்வு ஏற்படும். ஒரு நாள் கண்விழிக்கும் போது இந்தத் தோல்வியும், துன்பமும் வேண்டாம். இதை நீங்கள் நீண்ட காலமாக வளர்த்துப் பழக்கமாக்கிவிட்டீர்கள் என்பதை உணர்வீர்கள். இதிலிருந்து விடுபடுவது உங்களைப் பொறுத்தது. வெற்றி கண்டால் வெற்றியை உங்களுடையதாக்கிக்கொள்வீர்கள்.

2. புதிய உடல் நிலையை ஏற்படுத்துங்கள்.

நிமிர்ந்து நின்று ஆழமான மூச்சு வாங்குங்கள். எல்லா பிராண வாயுவும் உங்கள் சுவாசப்பைக்குள் சென்று புதிய இரத்தோட்டம் ஏற்படுவதாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்ட எல்லோரும் மேலோட்டமாகச் சுவாசிப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஆழமான சுவாசமும் துன்பமும் நீண்ட காலம் இணைந்து போகாது. பதற்றத்தோடு நடக்கும் பழக்கம் உங்களுக்கு இருந்தால், நின்று, நிதானமாக, ஆறுதலாக நடவுங்கள்.

3. நீங்கள் செய்யும் வேலையில் விருப்பம் கொள்ளுங்கள்

எல்லா வேலைகளுமே முக்கியமானவை. ஒரு முறை ஒரு தாய் “எனது குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது எனக்கு வெறுப்பாயுள்ளது” என்றார். உலகத்திலே மிகவும் பொறுப்புடையந்த, முக்கியமான நுட்பமான வேலை இத்தாயினுடைய வேலை. இதை அத்தாய் உணரவில்லை.

வாடிக்கையான வேலையாள் ஆகவேண்டாம். உங்களுடைய வேலையை விரைவாகவும் நன்றாகவும் செய்யக்கூடிய வழிகளைக் கண்டுபிடிங்கள். எத்தனையோ பேருடைய கடின முயற்சியால்தான் எத்தனையோ புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றங்களெல்லாம் புதிய சிந்தனைகளின் விளைவே.

4. ஆக்கபூர்வமான வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

எவ்வளவுக்கு அவநம்பிக்கை நிறைந்தவர்களாய் நாம் இருக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றி அறியாதவர்களாய் இருப்போம்.

மலர், சூரிய உதயம், ஒலி அதிர்வு, ஒளி வீச்சு போன்ற இயற்கை அற்புதங்

கள் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? மனித அன்பு, இறவாமை போன்றவற்றைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? இவையனைத்தும் எம்மை இறைவனிடம் இட்டுச் செல்வதில்லையா? இறைவன் இல்லாமல் இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கு அர்த்தமில்லை. இறைவன் அன்பாயிருக்கிறார். உங்களையும் என்னையும் அன்புசெய்கிறார். அதுதான் எமது பெறுமதிக்குக் காரணம்.

நாம் உண்மையில் ஒத்துழைத்தால் எம் ஒவ்வொருவர் வழியாகவும் முக்கியமான ஒன்றை இறைவன் செய்வார். அந்த எண்ணம் எமக்கு மகத்துவத்தைக் கொடுக்கிறது. இவ் உலகத்தில் நாம் ஒவ்வொருவரும் முக்கியமான ஒன்றைச் செய்கிறோம். நாம் ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானவர்கள்.



வெல்லும் உறவுகள்

வெற்றிகரமான மனித உறவுக்கு வழி அன்பு

வெற்றிகரமான மனித உறவு பயனுள்ள தொடர்பாடலில் தங்கியுள்ளது என்பது தெளிவு. அதாவது தொடர்பாடுபவருடைய ஆற்றல், ஒரு பயனுள்ள செய்தியை தக்க விதமாகத் தெரிவிக்கும் ஆற்றல், செய்தியைப் பெறுபவர் அதை ஏற்கும் ஆற்றல் ஆகியவற்றில் இது தங்கியுள்ளது. தக்க விதமாய்த் தொடர்பாடும் ஆற்றல், அறிவு, புரிந்துணர்வு, அனுதாபம், கூருணர்வு ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளது. அறிவேன்பது விடயங்களையும், அவற்றின் பின்னணியையும், நயமாக உரையாடும் முறையையும் அறிந்திருப்பதாகும். புரிந்துணர்வு, அனுதாபம், கூருணர்வு என்பவை உணர்வுகள் அல்லது ஒத்துணர்விலிருந்து பிறக்கின்றன. இது ஒரு தெளிந்த தன்னை உணர்ந்த ஆளுமையிலிருந்து பிறக்கிறது.

ஆகவே, வெற்றிகரமான மனித உறவுகள் மனித இயல்பினை நன்கு ஆய்ந்து அறிந்திருப்பதில் தங்கியுள்ளது. ஆர்வமிருந்தால் இத்தகைய ஆய்வு சாத்தியமாகும். ஆர்வம் அக்கறையிலிருந்து உண்டாகிறது. அக்கறை

அன்பிலிருந்து பிறக்கிறது. எனவே, அன்புதான் வெற்றிகரமான மனித உறவுக்கான உண்மையான வழியாகும். வெற்றியின் அடிப்படை இதுவே.

அன்பின் மூலம் உறுதிப்படுத்துதல்

அன்பே நல்ல மனித உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கு உகந்த வழியாகும். எமது உறவு சிநேகபூர்வமாக இருப்பதும், எதிர்ப்புணர்ச்சியுள்ளதாக இருப்பதும் நாம் நோக்கும் பக்கத்தைப் பொறுத்ததாகும். சில சமயங்களில் நாம் வெறுப்பூட்டும் பக்கத்தை நோக்குகிறோம். சில சமயங்களில் விரும்பத்தக்க பக்கத்தை நோக்குகிறோம்.

நீங்கள் படம் எடுக்கிற விதத்தில் எவ்வளவோ விடயங்கள் தங்கியுள்ளது. ஒரு பத்திரிகை நிருபர் குறிப்பிட்ட அரசியல்வாதி ஒருவரை விரும்பாவிட்டால் அவர் மோசமாகத் தோன்றும் ஒரு சந்தர்ப்பத்துக்காகக் காத்திருந்து படமெடுப்பார். இதற்கு மாறாக ஓர் உருவப்படம் எடுப்பவர் படமெடுக்கப்படுபவர் மிகவும் கவர்ச்சியாகத் தோற்றமளிக்கும்போது அவரது படத்தைப் பதிவு செய்யும் பொருட்டு கூர்மையுடன் அவதானித்துக்கொண்டிருப்பார்.

இதேபோன்றே, உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களை நீங்கள் அன்போடு நோக்கும்போது உங்களுக்கு ஒரு நல்ல உருமாதிரி கிடைக்கும். அன்பு நல்ல அம்சங்களைப் பெருப்பித்துக் காட்டும் கண்ணாடி (Zoom lens) போன்றது.

அன்பின் முக்கிய அம்சம் அக்கறை

“உறவுகளில் முக்கியமானதொரு அம்சம் அக்கறையாகும். அதாவது தானும் அடுத்தவரும் தன் கையாதரவு உடையவராய் வளர்ச்சியடைய பரஸ்பரம் உதவக் கூடியதான அக்கறை” என்று NO Noll, என்னும் ஆசிரியர்கள் தமது நூலில் கூறியுள்ளனர்.

விரீயமாக மாற்றமடைந்து வரும் சமுதாயமும் சிதைந்து வரும் எமது பாரம்பரிய பண்பாடுகளும் நாம் தன்னுறுதியும் தன்கையாதரவும் உடையவராய் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. வளர்ச்சிக்கு அன்பு வித்துப்போல் அடிப்படைத் தேவையாக இருந்த போதிலும் அக்கறை அதை வளரச் செய்யும் பசளையாக இருக்கிறது. அக்கறை என்பது மௌனமாக, ஆனால் ஒத்துணர்வுடன் அருகில் இருப்பதாகவும் இருக்கலாம். அக்கறை செயற்பாட்டை மட்டும் குறிப்பதில்லை. மௌனமாகப் பக்கத்திலிருந்து ஆர்வம் காட்டுவது அக்கறை தான். அக்கறையின் மூலமே எமது இயல்திறன்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி நாமும் பிறரும் முழுமையான வளர்ச்சி எய்தத் துணைபுரிய முடியும். பொதுவாகவே மனித உள்ளத்தில் நல்ல நண்பர்கள் தேவை என்ற உணர்வு உண்டு. மகிழ்ச்சிக்கும் வெற்றிக்கும் எல்லோருக்கும்

நண்பர்கள் தேவை. ஆனால் இன்று எம்மைப் பற்றித் தகவல் தரும் நண்பர்கள் (Facebook friends) எமக்கு மிகவும் தேவைப்படுகின்றனர். இத்தகைய நண்பர்கள் எமது மதிப்புக்குரியவர்கள். அவர்களுடைய அபிப்பிராயங்களை நாம் மதிக்கலாம். அவர்களது ஆலோசனையும், வழிகாட்டுதலும் எமது குறைபாடுகளை எமக்கு உணர்த்தி, மனித உறவுகளில் உளவியல் சம நிலையை மீண்டும் ஏற்படுத்துகின்றது. பிரச்சனைகளை ஆராய்வதில் அவர்கள் புறநோக்காக சிந்திக்கக் கூடியவர்கள்.

எம்மைப் பற்றிய தவறான எண்ணக்கோலத்தை சாமர்த்தியமாகத் திருத்தவும், எமது மனது புண்படாமல் எமது குறைபாடுகளை எடுத்துக் காட்டவும் கூடிய ஒரு நண்பரையோ ஆலோசகரையோ கண்டு பிடிப்பது மிகவும் கடினம். எம்மைத் திருப்திப்படுத்த போலியாகப் புகழ்கிறவர்களும், உறவில் விரிசல் உண்டாகும் என்று அஞ்சி எம்மைப் பற்றிய உண்மையைக் கூறுவதைத் தவிர்க்கும் நண்பர்களையும் காண்பது மிகவும் எளிது.

ஆழமான மனித உறவுகளை நோக்கி மேலும் சில படிகள்

அன்பும், அக்கறையும், அறிவும் நல்ல மனித உறவுகளுக்கு அவசியமாயிருப்பினும் உரையாடல்தான் உள்ளத்திலும் மனதிலும் இருப்பதை அடுத்தவருக்கு வெளிப்படுத்துகின்றது. சிநேக பூர்வமான உரையாடலில் பங்குபற்றும் இருவரும் தடையேதுமின்றித் தமது எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் மட்டும் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. ஒவ்வொருவரும் தமக்கே யுரியதும் தனித்துவமானதுமான உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

சிநேகபூர்வமான உரையாடல் நெருங்கிய நண்பர்கள், குடும்ப அங்கத்தவரிடையே ஆழமான உறவை ஏற்படுத்துகிறது. அவ்வேளைகளில் ஒரு பொது அனுபவத்தினுள்ளே ஒவ்வொருவரும் மற்றவருடைய உயிர்த் துடிப்பை உணர்கின்றனர். அங்கு முழுமையான புரிந்துணர்வும் பரஸ்பர ஒத்துணர்வும் இருக்கும்.

நெருங்கிய உறவு ஒருவரிலுள்ள நற்பண்புகளை வெளிக் கொணர் கின்றது. அதேவேளையில் பிறருடைய நற்பண்புகளைப் போற்றும்போது, தம்மீது அளவுமீறிய பற்று வைப்பதையும் தம்மட்டில் முன்னிடுபாடு கொள்வதையும் தவிர்க்கிறது. ஒரு பாராட்டுச் சொல், ஒரு நயப்பான புன்னகை இன்னும் அரிய பெரிய காரியங்களைச் சாதிக்க ஒரு தூண்டுகோலாக இருக்கும். இத்தகைய பாராட்டு ஒரு சிறிய விடயமாக இருந்த போதிலும் அது ஒருவருக்குத் தரும் மகிழ்ச்சியோ பெரிது.

மனித உறவுகளுக்கு சில உதாரணங்கள்

பயனுறுதியுள்ள மனித உறவுகளில் அன்பும் உண்மையும் உண்டு. ஒருவரைப் புரிந்து கொண்டு அவரை அன்பு செய்ய நாம் முயற்சிக்கும் பொழுது நாம் அவருக்கு என்ன செய்தி தெரிவிக்கப் போகிறோம் என அறியும் ஆவலை அவரிடத்தில் ஏற்படுத்துகிறோம். அதேவேளையில் நாமும் வளர்கிறோம்.

செயற்பாட்டு அறிவு

எம்மில் அதேநகர் தம்மை முழுநிறை நலம் உள்ளவராகக் கற்பனை செய்கிறோம். நாம் சிறந்த விளையாட்டு வீரர், தாராளமாகப் பழகுவவர்கள், இளகிய உள்ளம் படைத்தவர்கள், பெருந்தன்மையுள்ளவர்கள் என்றெல்லாம் நினைக்கின்றோம். ஆனால் நாம் உண்மையில் எப்படியிருக்கிறோம் என்பதை எப்போதேனும் சிந்தித்துப் பார்த்திருப்போமா? நாம் பிறர் எம்மோடு வாழவும் பணி புரியவும் விரும்பக் கூடியளவு இனியவர்களா?

மனித உறவுகள் பற்றி ஒரு சுருக்கமான கண்ணோட்டம்

ஆக்க முறையான நடவடிக்கைகள் பிறருடனான உறவுகளை மேம்படுத்த உதவுமாகையால் பின்வரும் குறிப்புகளை மனதில் கொள்ளவும்.

1. ஆட்களோடு கனிவாகப் பேசுங்கள். உங்கள் கருத்துக்களை சாமர்த்தியமாகத் தெரிவிப்புகள். முக மலர்ச்சியுடன் கூடிய இன்சொல்லை விட மகிழ்ச்சி தருவது வேறு எதுவும் இல்லை.
2. ஆட்களைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்யுங்கள். புன்னகையில் ஒரு சக்தி உண்டு. பூக்களுக்கு சூரிய ஒளி எப்படியோ அப்படியே மனிதருக்குப் புன்னகை.
3. பெயர்சொல்லி அழையுங்கள். ஒருவருக்குத் தன் பெயர் காதில் இனிய இசை போல ஒலிக்கும்.
4. அன்பாகப் பழகுங்கள். உங்களுக்கு நண்பர்கள் வேண்டுமாயின் பிறருடன் நட்புறவோடு பழகுங்கள்.
5. மனமாரப் பழகுங்கள். நீங்கள் செய்வதெல்லாம் உண்மையிலேயே உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருவதுபோல சொல்லிலும் செயலிலும் காட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
6. கவனமாகவும் பொறுமையாகவும் செவிமடுங்கள்.
7. பிறரிலும் அவர்களது பிரச்சினைகளிலும் உண்மையான கரிசனை காட்டுங்கள். நீங்கள் முயற்சித்தால் எல்லோரையும் கவரலாம்.
8. தாராளமாகப் புகழுங்கள். முஸ்துதியைக் குறையுங்கள். விமர்சனம் செய்வதில் எப்போதும் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள்.

9. பிறருடைய ஆளுமையையும் தனித்துவத்தையும் மதியுங்கள்.
10. பிறருடைய உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அது அவர்களின் உள்ளக் கதவைத் திறக்கும்.
11. பிறருடைய அபிப்பிராயங்களுக்கு எப்போதும் மதிப்பளியுங்கள். எந்த வாதத்திலும் மூன்று பக்கங்கள் உண்டு. ஒன்று உங்களுடையது, இரண்டாவது மற்றவருடையது, மூன்றாவது சரியானது.
12. பணி செய்வதற்குத் தயாராயிருங்கள். வாழ்க்கையில் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுவது நாம் பிறருக்குச் செய்யும் சேவைதான். மனித உறவுகளென்றால் அக்கறையும் பகிர்தலுமே. கவனமும் கருணையும் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன.
சிறந்த மனித உறவுகளுக்காக நீங்கள் செய்யும் முயற்சிகள் வெற்றிபெற எனது வாழ்த்துக்கள்!





குருவாகத்

திருநிலைப்படுத்தப்பட்ட

காலத்திலிருந்தே மதம் - சமூகம் சார்
பிரச்சினைகளையும் சீர்கேடுகளையும்
சுட்டிக்காட்டி, அவற்றுக்கெதிராகக் குரல்

கொடுத்துவரும் இந்நூலின்

ஆசிரியரான அருட்பணி

மா.நேலிஸ் இராசநாயகம்

அடிகளார்.

அவற்றைச் சீர்திருத்தி ஆன்மீக
வழியில் மனிதத்தை முழுமையாக்கும்
ஊடகமாகச் தனது மறையுரைகளையும்

- விரிவுரைகளையும் பயன்படுத்தி

வருபவர். அவ்வாறான பணிப்

பயணத்தில் அவரிடமிருந்து எழுந்த

சிந்தனைத் துளிகள் சிலவற்றின்

தொகுப்பே இவரது நூல்களாகும்.

'வெற்றியின் இரகசியம்'

என்னும் இந்நூல் வாழ்வின் பல்வேறு

மனச் சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுக்க

வழிதெரியாமல், வாழ்வின் இலக்கை

அடைய முடியாமல்

தடுமாறுகின்றவர்களுக்கு வெற்றியின்

இலக்கைக் காட்டுகின்ற அரிய

நூலாக வெளிவருகிறது.

ISBN 978-624-5500-01-7

