உலக அளவில் 100 மில்லியன் புத்தகங்கள் விற்பனை

ரியோ

மகத்தான ஜப்பானிய குரு

ஒகாவா

Ryuho Okawa

"நான் நன்றாகவே இருக்கிறேன்" என்ற உணர்வு

கடினமான காலங்களையும் கடந்து வெற்றி பெற வைக்கும்

"I'M FINE" SPIRIT

NOW IN TAMIL

JAICO

உலக அளவில் 100 மில்லியன் புத்தகங்கள் விற்பனை
ரியோ
மகத்தான ஜப்பானிய குரு
ஒகாவா
Ryuho Okawa
"நான் நன்றாகவே இருக்கிறேன்" என்ற உணர்வு
கடினமான காலங்களையும் கடந்து வெற்றி பெற வைக்கும்
"I'M FINE" SPIRIT
NOW IN TAMIL
JAICO

“நான் நன்றாகவே இருக்கிறேன்” என்ற உணர்வு

கடினமான காலங்களையும் கடந்து வெற்றி பெற வைக்கும்

“I’M FINE” SPIRIT

NOW IN
TAMIL

ரியோ ஒகாவா

ஜெய்கோ பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

மும்பை டில்லி பெங்களூரு புவனேஷ்வர் கொல்கத்தா
ஹைதராபாத் சென்னை அஹமதாபாத் லக்னோ போபால்

பதிப்பாளர்:
ஜெய்கோ பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்
ஏ-**2** ஜாஷ் சாம்பர்ஸ்**, 7-**ஏ சர் பிரோஸ்ஷா மேத்தா ரோடு
ஃபோர்ட்**,** மும்பை **- 400 001**
jaicopub@adjaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© ரைஹோ ஒகாவா
ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு © மகிழ்ச்சி அறிவியல்
முதலில் வெளியிடப்பட்டது நான் நன்றாக இருக்கிறேன!
IRH பிரஸ் கோ, லிமிடெட் மூலம்
அனைத்து உரிமைகளும் காப்பு.

IRH பிரஸ் கோ.,
லிமிடெட்யுடன் ஏற்பாடு மூலம் வெளியிடப்பட்டது.
2-10-14, அகாசகா, மின்டோசை-கூ
டோக்கியோ 107-0052, ஜப்பான்

"I'M FINE" SPIRIT
"நான் நன்றாகவே இருக்கிறேன்" என்ற உணர்வு
ISBN 978-81-8495-41 8-0

First Jaico Impression: 2013
Fifth Jaico Impression: 2014

இந்த புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியையும் பதிப்பு செய்யவோ**,**
பயன்படுத்தவோ அல்லது வேறு ஏதாவது முறையில் உபயோகப்படுத்துவதோ
அல்லது எலக்ட்ரானிக்**,** மெக்கானிக்கல் முறையில் நகல் எடுப்பது**,**
பதிவு செய்வது**,** மின்னணு யந்திரம் மூலம் பாதுகாப்பது
போன்ற எதுவும்**,** பதிப்பாளரின் அதிகாரபூர்வமான அனுமதியின்றி செய்யலாகாது**.**

உட்பொதிவு

முகவுரை

பாகம் I

1 கவலையற்ற உற்சாகத்துடன் வாழுங்கள்

பாகம் II

2 உங்களுடைய பலவீனங்களும் குறைபாடுகளுமே, உங்களுடைய மகிழ்ச்சிக்கான விதைகளாகும்

3 இறுதியில், நீங்கள் — நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே உங்களுக்கு எதிரி

4 அசைக்க முடியாத மன உறுதி படைத்த மனிதர்கள்

5 நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டே இருங்கள், உங்கள் வளர்ச்சி அதில் தான் அடங்கியுள்ளது. (பனிப்பந்து தத்துவம்)

6 உங்கள் தனித்தன்மை படைத்த குறிக்கோள் மீது முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்

7 உங்களுடைய குறைபாடுகளை உணர்ந்து ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்

பாகம் III

8 நீங்கள் உங்களுக்கென்று சோகத்தையா தேர்ந்தெடுத்துள்ளீர்கள்?

9 உங்கள் மனோ சக்தி மீது முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்

10 தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

11 சுய மரியாதையை விளக்கும் வகையில் ஒரு நாட் குறிப்பேட்டில் தினமும் எழுதி வையுங்கள்

12 வேலையில் பிரச்சினையா, உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள்

பாகம் IV

13 உங்கள் முன்வினைப் பயனைத் துணிவுடன் எதிர் கொள்ளுங்கள்

14 இறைவன் உங்களால் தீர்க்கக் கூடிய பிரச்சினைகளையே தருகிறார்

15 ஒரு குறுகிய தொலைவு ஓடும் வீரரைப் போலில்லாமல், நெடுந்தூர ஓட்டப் பந்தய வீரரைப் போல ஆலோசியுங்கள்

16 உங்களால் சாதிக்கக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகளுக்கு நீங்களே

எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்கிறீர்களா?

17 துன்பமான நேரங்களிலிருந்து மீண்டு எழுதல்

பாகம் V

18 வாழ்க்கை முடிவற்றது என்ற அறிவு உங்களை மேலும் ஏற்றுக் கொள்ள வைக்கும்

19 புரிதல் அன்புக்கு வழி கோலும்

20 எவரையும், இவர் விரோதி இவர் நண்பன் என்று முத்திரை குத்தாதீர்கள்

21 நல்ல உறவுகளுக்குப் பணிவும் மரியாதையும் தான் திறவுகோல்

22 உண்மையான அன்பு, துணிவும், வலிமையும் இல்லாமல் ஒரு போதும் வருவதில்லை

23 நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு என்ன செய்தீர்கள் என்பதை எண்ணிப் பார்க்கக் கூடாது

பாகம் VI

24 உற்சாகமான வாழ்க்கை வாழுங்கள்

25 மகிழ்ச்சிக்கு விதிமுறைகள் தேவையில்லை

பாகம் VII

26 “நான் கவலையற்றவன்” என்ற உற்சாகத்துடன் கடினமான கால கட்டங்களைக் கடந்து வெற்றி காணுங்கள்

அனுபந்தம்

மகிழ்ச்சி விஞ்ஞானம்

முகவுரை

இந்த "நான் கவலையற்றவன்" என்னும் உற்சாகம் என்ற புத்தகம், காபி இடைவேளை மற்றும் டீ நேரம் என்ற புத்தகங்களின் வரிசையில் வெளிவந்த மூன்றாவது புத்தகமாகும். இப்புத்தகங்கள் ஜப்பானிய மொழியில் பிரசுரமானவையாகும். இப்புத்தகம் ஒரு சிறப்பான அரும்பொருட் களஞ்சியமாகும். இப்புத்தகம் அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும், வயது வித்தியாசமின்றி, தொடக்கநிலைப் பள்ளிப் பிள்ளைகள் முதல் நூறு வயதைக் கடந்த முதியவர் வரை அனைவருக்கும், அலுவலகப் பணியாளர்கள், குடும்பத் தலைவிகள் மற்றும் தொழில் முனைவோர்கள் என அனைவருக்குமே மிகவும் பயன் தரக்கூடியதாக, படிக்க மிகவும் சுவாரசியமான புத்தகமாக இருக்கும். இன்று, சுய உதவியைப் பற்றி விவரிக்கும் பெருமளவு இலக்கியங்கள் அமெரிக்க நாட்டில் தான் பிரசுரிக்கப் படுகின்றன. இவற்றில், உலகளாவிய நூற்பாக்கள் மற்றும் தத்துவங்கள் மிகவும் எளிமையான மொழி நடையில் விளக்கப்பட்டிருக்கும்; அவை யாவுமே உலகில் வாழ்கின்ற அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும், ஜாதி மத வேறுபாடின்றி அனைவரது தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதான ரீதியில் இருக்கும்.

இப்புத்தகத்தைப் பள்ளிகளில் சிறப்புப் புத்தகமாகச் சேர்க்க வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரை செய்கின்றேன். அப்பொழுது தான், தீவிரவாதம், வன்முறை, இள வயது குற்றங்கள், தற்கொலைகள், சட்ட விரோத செயல்கள் முதலிய கொடுஞ்செயல்கள் குறையும் என்று நான் நிச்சயமாக நம்புகிறேன். அதனால், மாணவர்களின் பண்புகளும், குணநலன்களும் சிறப்பாக அமையும் என்பது மட்டுமல்ல, அவர்களின் கல்வித் திறமும் நிச்சயம் உயரும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

நிறுவனங்களில் பணி புரியும் அலுவலர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கையில், இப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தலாம். அது, அவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, நிறுவனம் மேலும் சிறப்பாக வளர மிகவும் உதவிகரமானதாக அமையும். இதனால், பணியாளர்களின் மன அழுத்தம் குறையும், வேலை செய்வதில் உற்சாகம் பெருகும், மன உறுதி மேலும் வலுப்படும். நாம் அனைவருமே சிக்கல்களைத் தவிர்த்து, ஆக்க பூர்வமான எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களாக, எந்நேரமும் மகிழ்ச்சியுடன் புன்னகை பூத்த முகத்தினராக, "நான் உற்சாகமாக இருக்கிறேன்" என்ற கூற்றை நிஜமாக்கி வாழ்வோம்.

-ரியோ ஒகாவா

பாகம் — I

1

கவலையற்ற உற்சாகத்துடன் வாழுங்கள்

உங்களது மனம் சிக்கலான யோசனைகளில் நிறைந்திருந்தாலும் கூட, அவற்றை தெளிவுபடுத்தி கொள்ள ஒரு சிறு அவகாசத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு துடைப்பத்தை கொண்டு குப்பை கூளங்களை அல்லது பூச்சிக்கூடுகளை அகற்றுவதை போல அனைத்து சிககல்களையும் சஞ்சலங்களையும் அகற்றி விடுங்கள்.

அந்த காரியத்தை நீங்கள் நிறைவேற்றி முடித்ததும், ஒரு சாதகமான சூழ்நிலையில், எளிமையோடு வாழ, வாழ்க்கையின் உண்மையான துவக்க முனை அது தான் என்பதை நீங்கள் நினைவுபடுத்திக் கொள்வீர்கள். உங்களது வாழ்க்கையை துடிப்பான ஒளியுடன் பிரகாசிக்கும் சிறப்பானதொரு வாழ்க்கையாக மாற்றிக் கொள்ள நீங்கள் எப்போதும் கவலையற்ற உற்சாகத்துடன் வாழுங்கள்.

சுகமான வசந்த கால சூரிய ஒளியில், அதிகம் ஆழமில்லாத ஒரு சிறிய ஓடையை, ஒரு அடிக்கும் குறைவான ஆழமுள்ள ஒரு சிற்றோடையை நீங்கள் கற்பனை செய்து பாருங்கள். தங்கத்தை போல தக தகவென மின்னும் அந்த சிறு நதியின் படுகையில், மெதுவாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் அந்த சிற்றோடையின் மீது கதிரவனின் கதிரொளி பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. சலசலவென மெதுவாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் அந்த சிற்றோடை, தன் மீது பட்டு ஒளிரும் சுகமான சூரிய கதிர்களை பிரதிபலித்த படி, மனதிற்கினிய ஓசையை எழுப்பிய படி ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த சிற்றோடையின் தெளிந்த நீரை போல நீங்களும் தெளிவான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். ஒளிவு மறைவற்ற வசதிகளை கொண்ட ஒரு ஒப்பற்ற வாழ்க்கையை வழி நடத்தி செல்ல, எளிமையுடன் எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ சிக்கலான சிந்தனைகளைத் தவிருங்கள்.

தாழ்வு மனப்பான்மைகளில் சிக்கிக் கொள்ளாமல், எதிலும் உணர்ச்சிவசப் படாமல், சந்தேகங்களுக்கு ஆளாகாமல், மற்றவர்கள் மீது அவநம்பிக்கைக்கு ஆட்படாமல், எளிமையுடன் மகிழ்ச்சி கரமாக,

இயல்பாக வாழுங்கள். சிலர் உங்களுக்கு துரோகம் இழைத்திருந்தாலும் கூட, உங்களை ஏமாற்றியிருந்தாலும் கூட அதை பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். அவற்றால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாத வகையில், எளிமையாக உங்களது வாழ்க்கையை தொடருங்கள்.

ஒரு நல்லிரவு தூக்கத்தை முடித்துக் கொண்ட பிறகு அன்றைய தினத்தின் அனைத்து கவலைகளையும் மறந்து விடும் ஒரு குழந்தையை போல ஒரு கவலையற்ற உற்சாகத்துடன் வாழுங்கள். உங்களது மனதில் இருக்கும் கனமான கற் சுமைகளை கீழே இறக்கி வையுங்கள். உங்களது மனதை லேசாக்கி அதை ஆனந்த காற்றில் உற்சாகமாக உலாவ விடுங்கள்.

பாகம் — II

2

உங்களுடைய பலவீனங்களும் குறைபாடுகளுமே, உங்களுடைய மகிழ்ச்சிக்கான விதைகளாகும்

உங்களுடைய பலவீனங்கள், குறைபாடுகளை நீங்கள் உணரத் தொடங்கினால், அவற்றை ஒரு போதும் மறவாமல் இருந்தால், நீங்கள் தான் உண்மையான அதிர்ஷ்டசாலி.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது முதுமொழி. இதை நன்கு உணர்ந்த, நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் அல்லது உடல் பலவீனப்பட்டவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்வார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் தம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி, தேவையான சிகிச்சை செய்து கொண்டு, உடலை நல்ல முறையில் பேணுவார்கள். ஆனால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள், தங்களைப் பற்றிய கவலை இல்லாமல், அதற்கு அதிகம் முக்கியத்துவம் தராமல் புறக்கணித்து விட்டு, வேலையைத் தேடி ஓடிக்கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்கள் தான் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டியவர்கள்.

அது போல, மக்கள் தம் முப்பது, நாற்பது அல்லது ஐம்பதாவது வயதில் கூட, தம்முடைய பலவீனங்களைப் பற்றி உணரக் கூடும். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஒரு பொழுதும் தம் சக்திக்கு மீறிய செயல்களில் ஈடுபட மாட்டார்கள். அவர்கள் மேன்மேலும் வளர்ச்சியடைய தேவையான ஆற்றல், செயல்திறம் அவர்களிடம் செலவழிக்கப்படாமல், மறைந்தே இருக்கும். அதை அவர்கள் சரியான முறையில் பயன் படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்றே பொருள்.

உங்கள் அனைவருக்குமே வாழ்வில், பல்வேறு வகைப்பட்ட பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள் இருக்கக் கூடும். அதனால் நீங்கள் கவலைகளாலும், மன உளைச்சலாலும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். தயவு செய்து அவற்றையெல்லாவற்றையுமே, உங்கள் வாழ்வை நல்ல முறையில் செதுக்கும், வாழ்வை உயரச் செய்யும் ஆக்க பூர்வ விதைகளாக ஏற்றுக் கொண்டு விடுங்கள். தமது, அறுபது, எழுபது வயதில் இருக்கும் சிலர், தமக்குப் போதுமான திறமையில்லை, தகுதியில்லை என்று நினைத்து வருந்துவார்கள்.” நான் கற்க

வேண்டியது இன்னும் நிறைய உள்ளது", "எனக்குப் போதிய திறமை இல்லை", அல்லது "என்னிடம் கவனக் குறைவு அதிகம் உள்ளது" என்ற தம் குறைகளைப் பற்றிய உணர்வுகள் ஒரு மனிதனை அபூர்வமானவராக, அனைவரிடமிருந்தும் மாறுபட்டவராக ஆக்குகிறது. இவர், தம் சாதனைகளில் முழு திருப்தியடையவில்லை என்ற உண்மையே, அவரின் எதிர்கால சாதனைகளுக்குத் தேவையான சாத்தியக் கூறுகளை அவருக்கு அளிக்கும் சக்தியாக மாறும்.

மக்கள் தம் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் வெவ்வேறு கால கட்டங்களில் பல விதமான புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டு, பல புதிய அனுபவங்களைப் பெறுகிறார்கள். அத்தகைய அனுபவங்கள், தம்முடைய முரண்பாடான எண்ணங்களே, தாம் பெற்ற வெற்றிகளுக்கும், வளர்ச்சிக்கும் விதைக் கருவாக அமைந்தன என்கிற பேருண்மையை அவர்களுக்குப் புரிய வைக்கும். உதாரணமாக, இளைஞர்கள் ஆரோக்கியமான உடல் நிலையும், கூரிய மதி நுட்பமும், நிறைந்த நினைவாற்றலும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு அனுபவ அறிவு இருக்காது. மனிதர்களுக்கு வயது ஏற ஏற, உடல் பலவீனமாகும், சக்தி குறையும். ஆனால் துணிவு வலுப்படும். அதே சமயம் அவர்களது நினைவாற்றல் குறையும். இளம் வயதினரைப் போன்ற உடல் வலிமையும், நினைவாற்றலும் இல்லாமல் போனாலும், அவையெல்லாம் வயது ஏறியதும் அனுபவங்களாகவும், விவேகமாகவும் மாறி விடும். அவர்கள் நிறைந்த அனுபவசாலிகளாகவும், சிறந்த விவேகிகளாகவும் மாறி விடுவார்கள். வாழ்வின் ஒரு கட்டத்தில் மனிதனின் வலிமையாகக் கருதப்படும் விஷயம், பிற்காலத்தில் பலவீனமாகவும், பலவீனம் வலிமையாகவும் மாறி விடுகிறது.

பெரும்பாலான நேரங்களில், இன்று உங்களிடம் இல்லாமல் இருக்கும் திறமைகள், உங்கள் எதிர்ப்பக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் இருப்பதை உணர்வீர்கள். ஆயின். தற்சமயம் உங்களிடம் குடி கொண்டிருக்கும் திறமைகள், உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பேணி வளர்த்து, உங்களைச் செம்மைப் படுத்தும் கருவிகள் என்பதை மறவாதீர்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கான வழிகள், உங்கள் திறமைகளையும், செயல் திறத்தையும் சார்ந்தே உள்ளன. ஆனால் உங்களின் எதிர்கால வெற்றி, உங்கள் தற்போதைய திறமைகளுக்கு எதிரிடையானது.

ஆகவே, இளைய தலைமுறையே, நீங்கள் எதிர்காலத்தில் அறுவடை செய்யப் போகும் வெற்றிக்கான விதை, தற்போது உங்களிடம் காணப்படும் பலத்திற்கு எதிர் திசையில் உள்ளது என்பதை மறவாதீர்கள்.

3

இறுதியில், நீங்கள் – நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே உங்களுக்கு எதிரி

மற்றவர்களுடன், நீங்களே உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பொழுது, நீங்கள் அடைந்த எந்த வெற்றியும் முழுமையான வெற்றியாக உங்களுக்குத் தோன்றாமல் போகலாம். அதனால் உங்கள் வெற்றியை ஒரு பொழுதும் மற்றவர்களுடைய வெற்றியுடன் ஒப்பிட்டு மதிப்பிடாதீர்கள். உங்களால் முழு வெற்றியை ஒரு நாளும் அடையவே முடியாது. மாறாக, உங்களின் முற்கால வாழ்வில் நீங்கள் இருந்த நிலையுடன், உங்களின் தற்கால வளர்ச்சியையும், நீங்கள் அடைந்துள்ள முன்னேற்றத்தையும் ஒப்பிட்டு, சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள்ளிருக்கும் பிரச்சினைகளை, உங்களிடம் மட்டுமே காணப்படும் பிரச்சினைகளாக முதலில் உணருங்கள். பிறகு, நீங்கள் குழந்தையாக இருந்த போது, உங்கள் உள்ளிருந்த திறமைகளை நினைத்துப் பாருங்கள். அப்போதிலிருந்து நீங்கள் சாதித்த வெற்றிகளை மனதில் அசை போட்டுப் பாருங்கள். இது தான், உங்களை நீங்களே மதிப்பீடு செய்து கொள்ள வேண்டிய சரியான பாதை.

இது, உங்களுடன் நீங்களே நடத்திக் கொள்ளும் போராகும். இதில் அனைவருக்குமே வெற்றி வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. நீங்கள் அனைத்தையும் சொல்லி, செய்து முடித்ததும், கூற வேண்டிய வசனம் என்ன தெரியுமா? “பிறந்த பொழுது என்னிடமிருந்த திறமைகளையும், பள்ளிப் படிப்பு காலத்தில், நான் சாதித்த சாதனைகளையும் நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது, நான் உண்மையில் சாதித்தது அதிகமே” என்பதே. அதனால், மானிடனே! உன்னுடனேயே நீ நடத்தும் போராட்டத்தில் வெற்றி சாத்தியமே!

மக்கள், மற்றவர்களுடன் போரிடும் பொழுது, முழுமையான வெற்றி என்பது சிறிது அசாத்தியமான செயலாகும். எதிரி மக்களை வென்று, சாதித்து விட்டோம் என்று மகிழ்ச்சிக் கூத்தாடும் மக்களைக் கூர்ந்து கவனித்தால், அவர்களில் சிலர் வாழ்க்கையில் தோல்வியடைந்தவர்களாகவே, தம் வாழ்வைத் தொலைத்தவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

இதுவே மற்றவர்களுடன் போட்டியிடுபவர்கள் இறுதியான, உறுதியான வெற்றியை அடையவே முடியாது என்பதற்குச் சான்றாகும். முடிவில் நீங்களே உங்கள் எதிரியாக மாறி விடுகிறீர்கள்.

4

அசைக்க முடியாத மன உறுதி படைத்த மனிதர்கள்

பண்டைய காலத்திலிருந்தே, உறுதியான, அசைக்க முடியாத மனமே, மனிதனுக்கு மிகவும் அவசியம் என்பதே, புத்த மதத்தின் தலையாய போதனையாக இருந்து வருகின்றது. நாம் அனுபவிக்கும் பெருமளவு துன்பங்களுக்கும், தவறான நம்பிக்கைகளுக்கும், நமது சஞ்சலிக்கும் மனமே, மனக் குழப்பமே மூல காரணமாக அமைகிறது. புத்த மதக் கொள்கைகளில் மிகவும் முதன்மையான கருத்தாக விளங்குவது, மனதை அலைய விடாமல் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளைத் தேடுவதே ஆகும்.

நிலையான, உறுதியான மனம் படைத்தவர்கள், சதா உள்ளார்ந்த ஆழ்ந்த அமைதியில் திளைத்திருப்பார்கள். அதே சமயம், அவர்கள் வலிமையும், நம்பகத் தன்மையும் கொண்டவர்களாகவும் திகழ்வார்கள். எந்த விதமான கடினமான இன்னல்களையும் வென்று, தடைகளைக் கடந்து விட வேண்டும் என்ற உறுதிப்பாடுடன், எதற்கும் வளைந்து கொடுக்காத மனோசக்தியும், வலிமையும் இணையும் பொழுது, தலைமைப் பொறுப்பேற்கும் தகுதியை, அடிப்படை குணநலன்களை ஒருவருக்கு அளிக்கிறது. தலைமைப் பொறுப்பில் இருப்பவர், ஒரு போதும் துன்பங்களால் துவண்டு விட மாட்டார். எந்த விதமான கடினமான, பிரச்சினையாக இருந்தாலும், அதை விஞ்சி மேம்படுகின்ற திறமையும், அறிவும், வலிமையும் கொண்டவராக விளங்குவார். இதுவே ஒரு தலைவருக்கு, கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டிய குணங்களாகும். அவருடைய பலம், அவருடைய அசைக்க முடியாத மன உறுதியேயாகும்.

நான் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை உடையவன் என்று கூறி மார் தட்டித் திரிபவரில் பலர், மற்றவர்களால் விமரிசிக்கப்படும் பொழுது, தம் உறுதியை இழந்திருக்கிறார்கள். அத்தகைய மனிதர்கள் உண்மையாகவே தம் மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும். அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையை அடைய வேண்டுமானால், நீ கடவுளின் குழந்தை என்ற அடிப்படைத் தத்துவத்தை உணர வேண்டும். ஏனெனில், இந்த உயிர் தத்துவ புரிதல் இன்றி, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை என்பது வெறும் வாயளவே ஆன

மேல்பூச்சாகவே அமையும்.

நமது ஆழ் மனதிற்குள், நாம் கடவுளுடன் இணைந்தவர்கள், என்ற புரிதல் மட்டும் இருந்து விட்டால், நம் மனம் ஒரு நாளும் அலை பாயாது, சஞ்சலம் அடையாது. இந்த இறை நம்பிக்கையில் எள்ளளவு குறைந்தாலும் சரி, நீங்கள் கடவுளை மறந்து விட்டு, ஊழ் வினையை நம்பத் தொடங்கி அதற்கு அடிமையாக மாறி விடுவீர்கள். விதி என்ற நீரோட்டத்தால் அலைக்கழிக்கப்பட்டு, ஊசலாடும் ஒரு இலையைப் போல, முழுமையாக நிலைகுலைந்து போய்விடுவீர்கள். அது, தோல்வி மனப்பான்மைக்கு உங்களை அழைத்துச் சென்று விடும். அத்தகைய மன நிலையில், தம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் தம்மைத் துன்புறுத்துவார்கள், நாம் துன்பப்படுவதைக் கண்டு மகிழ்வார்கள், அல்லது நம் எதிர்காலம் மிகவும் துன்பமும், துயரமும் நிறைந்ததாக மாறி விடும், என்பன போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்கள் உதிக்கத் தொடங்கும். நீங்கள் தோல்வி மனப்பான்மையுடன், மகிழ்ச்சியற்ற வாழ்க்கை வாழ விரும்புகிறீர்களா, அல்லது ஆக்க பூர்வமான நம்பிக்கை நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழப் போகிறீர்களா, பதில் உங்களிடம் மட்டுமே உள்ளது. நீங்கள் எதுவாக ஆக வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ, அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்பதை மட்டும் மறவாதீர்கள்.

5

நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டே இருங்கள், உங்கள் வளர்ச்சி அதில்தான் அடங்கியுள்ளது. (பனிப்பந்து தத்துவம்)

நம் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளும் பல வேறு வகைப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் நடந்தேறுகின்றன. அது மகிழ்ச்சியளிக்கக் கூடியதாகவோ, நல்ல அதிர்ஷ்டத்தை அளிப்பதாகவோ இருக்கலாம். அல்லது நமக்கு இன்னல்களைத் தருவதாகவோ, கவலைகளை அதிகரிக்க வல்லதாகவோ இருக்கலாம். அதுதான் இவ்வுலக வாழ்க்கையின் நிதரிசனம். ஆனால் உங்களுக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு சிக்கலும், ஒவ்வொரு பாடமாக மாறும், என்பதை மறவாதீர்கள். அதிலிருந்து பெறும் அனுபவ அறிவு விலை மதிப்பற்றது. அதுவே வெற்றிக்கான விதை நெல். நீங்கள் எந்த விதமான இன்னல்களைச் சந்திக்க நேர்ந்தாலும் சரி, ஒரு பனிப்பந்து கீழ் நோக்கி உருண்டு ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே மேலும் பனித் துகள்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு பெரிதாக வளர்ந்து கொண்டேபோவதைப் போல, நீங்களும் தோல்விகளையெல்லாம் வெற்றிகளாக மாற்றிக் கொண்டே வளரலாம்.

உருண்டோடும் பனிப்பந்தின் மீது கற்களும், தூசும் ஒட்டிக் கொண்டாலும் அது உருள்வதை ஒரு போதும் நிறுத்துவதில்லை. ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, அப்பனிப்பந்து, மேலும் புதிய உறைபனியைத் தன்னுடன் இணைத்துக் கொண்டு, தம் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ளும். வாழ்க்கையை ஒரு பனிப்பந்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது மிகவும் பயன் பயக்கக்கூடியது. இந்த தத்துவத்தை உணர்ந்து வாழ்ந்தால், மனிதனின் செயலாற்றல் இரண்டு மடங்கு, மூன்று மடங்குப் பெருகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். பனிப்பந்தைப் போல, நடுவில் இடைபடக் கூடிய கற்களையும், தூசிகளையும் பற்றி லட்சியம் செய்யாமல், உருண்டோடிக் கொண்டே இருப்பதைப் போல், நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை உருளும் போதும் பல்கிப் பெருகி வளர்ந்து கொண்டே இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில், எதிர் கொள்ளும் ஒவ்வொரு

சூழ்நிலையும், நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் உங்களுக்குப் பாடம் கற்பிக்கும் ஆசிரியர் தான். இதை மனதில் மறவாமல் வைத்து வாழத் தலைப்பட்டால், உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும், நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்ட அனைத்து உறவுகளும் உங்களுக்கு ஒரு பாடமாக அமைந்து உங்களைச் செம்மைப் படுத்தும்.

6

உங்கள் தனித்தன்மை படைத்த குறிக்கோள் மீது முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்

மற்றவர்களைப் பார்த்து, அவர்களைப் போல நாமும் வாழ வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். அது உங்களுக்குக் கேடு விளைவிப்பதாகவே அமையும். அந்த சூழ்ச்சியில் ஒரு போதும் சென்று மாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். அனைவருக்குமே அவரவருக்குத் தகுந்த வேலை கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்புங்கள். உங்களுடைய தகுதிக்கும், திறமைக்கும் தகுந்த வேலை உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது என்பதை மறவாதீர்கள். உங்களுக்குக் கிடைத்த வேலையை மிகுந்த விருப்பத்துடன், மனப்பூர்வமாகச் செய்யுங்கள். அதனால் உங்கள் வாழ்வு முழுமை பெறும். நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள், மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக வாழ விடுங்கள்.

மனிதர்கள், ஒரு தச்சனின் கையில் இருக்கும் கருவிகளைப் போன்றவர்கள். தம் கையிலிருக்கும் கருவிகளை அந்த தச்சன் சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் பொழுது அற்புதமான பொருள் உருவாகிறது. ஒரு சாதாரண மரம், மேசையாகவோ, சிலையாகவோ மலர்கிறது. ஒவ்வொரு கருவிக்கும், அதற்கென்று தனிச் சிறப்புண்டு, வேலையுண்டு, அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதே ஒரு தச்சுத் தொழிலாளியின் திறமை. அது போலவே, நம் அனைவருக்குமே, நமக்கென்று தனித்திறமை உண்டு. அதனால், நீங்கள் ஒவ்வொருவரும், தம் வாழ்நாளில் எதுவாக இருக்க வேண்டும், எதுவாக ஆக வேண்டும் என்ற கேள்வியை உங்களுக்குள்ளேயே எழுப்பிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது உங்களுடைய குறிக்கோள் என்ன என்பது உங்களுக்குப் புரிந்து விடும். அதனால், மக்களே! மறந்து விடாதீர்கள், ஒரு நாளும் உங்கள் வாழ்க்கையை மற்றவர்கள் வாழ்க்கையைப் போல மாற்றி வாழ முயலாதீர்கள்.

ஒவ்வொரு ஆத்மாவிற்கும் ஏழு பிறவிகள் உண்டு என்று கூறுவார்கள். அப்படிப்பார்க்கும் பொழுது ஒவ்வொருவருக்கும் ஆறு உடன் பிறப்புகள் இருக்கிறது என்பது பொருளாகிறது. அவை யாவும் தத்தமது முறை வரும் பொழுது இவ்வுலகில் பிறந்து பல வித அனுபவ

அறிவினைச் சேர்த்துக் கொள்கின்றன. இவ்வெழு பிறவிகளும் இணைந்து ஒரு குழுவாகிறது. எனவே, ஒரு மனிதன், தன் பிறவி முடிந்து வானுலகம் எய்திய பின்னர், தம் குழுவினருடன் தம் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறான். இவர்கள் ஒரு உள்ளங்கையில் இணைந்திருக்கும், ஐந்து விரல்களைப் போன்றவர்கள். நம் கையில் உள்ள ஐந்து விரல்களும் ஒரே மாதிரி இல்லாமல் வேறுபட்டு இருந்தாலும், அவை ஒரே கையில் இணைந்திருக்கும் உறுப்புகள் தாமே! மையப்பகுதியாக இருக்கும் ஆத்மாவை அக்குழுவிற்குத் தலைவர் என்று கொண்டால், மற்ற ஆத்மாக்கள், குட்டையாக இருக்கும் கட்டை விரல், உயர்ந்த நடுவிரல், மோதிர விரல், சுட்டுவிரல், சுண்டு விரல் என்று கொள்ளலாம். ஐந்து விரல்களும், உள்ளங்கையுடன் இணைந்து இருக்கும் பொழுது தான் ஒரு பொருளைப் பற்றி, எடுக்க இயலும், பல அரிய செயல்களைச் செய்ய இயலும். அதே போல ஏழு ஆத்மாக்களும் இணையும் பொழுது பரந்த அனுபவ அறிவினைச் சேர்த்துக் கொள்ள இயலுகிறது. ஒவ்வொரு ஆத்மாவுமே, மற்றவற்றின் மறு அவதாரமே ஆகும். அவை, தமது முறை வரும் பொழுது இவ்வுலகில் பிறவி எடுத்து, வெவ்வேறு அனுபவங்களைச் சேர்த்துக் கொள்கிறது.

மனிதர்களுக்குள் தான் எத்தனை வேறுபாடுகள்? பாலினம், வயது, அறிவு, உயரம் போன்றவற்றில் மட்டுமல்ல; சில மனிதர்கள் உள்முகச் சிந்தனையாளர்களாய் இருப்பார்கள், அதாவது மற்றவர்களுடன் சுலபமாக இணைந்து பழகாதவர்கள்; மற்றும் சிலர் எல்லாவற்றுடனும், எல்லோருடனும் தம்மைச் சுலபமாக இணைத்துக் கொண்டு பழகும் பண்புள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். அதுபோலவே, ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விதமான தனித்திறமை இருக்கும். அனைவருக்குமே அவரவர்க்கென்று ஒரு தனித்துவம் வாய்ந்த குணம் இருக்கும்.

மற்றவர்களை அப்படியே அவர்களாகவே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கும் முன்னர், உங்களை, உங்களாகவே ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுங்கள். இறைவன், உயிர்கள் அனைத்தையுமே விசால இதயத்துடன் மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்கிறார். அவர் உரையில், “நீ நீயாகவே இரு. மற்றவர்களைப் போல் மாற வேண்டிய அவசியமேயில்லை. நீ இப்பிறவியில் எந்த பெயருடன் பிறப்பெடுத்திருக்கிறாயோ, அதுவாகவே, அதற்கேற்ற குணநலன்களுடன், குறை நிறைகளுடன் ஏற்றுக் கொள்ளவே நான் விரும்புகிறேன்” என்றே அருளுகிறார். இந்தப் பிறவியில் நீ எந்த விதமான ஆத்ம அனுபவங்களைப் பெற வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டு, இவ்வுலகிற்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கிறாயோ, அதை நீ பெற வேண்டும், அதற்கு உன் வாழ்க்கையை, நீ நீயாகத்தான் வாழ்ந்தாக வேண்டும். உன் பிறவியை உன் வழியில் வாழ்ந்து கொள். இப்பிறவியில், உனக்கெனவே விதிக்கப்பட்டவைகளைக் கொண்டு,

எவ்வளவு சிறப்பாக வாழ முடியுமோ, அவ்வளவு சிறப்பாக, முழுமையான வாழ்வாக வாழ்ந்து முடித்து விடு.

7

உங்களுடைய குறைபாடுகளை உணர்ந்து ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் கடவுளின் குழந்தைகள் அல்லது புத்தரின் குழந்தைகள் என்பதை திடமாக நம்புவது மிகவும் அவசியம். ஆனால், அதை விட மிகவும் முக்கியமானது, எந்த ஒரு மனிதனும் நூறு சதவிகிதம் நல்ல குணங்களுடன் மட்டுமோ, அல்லது கெட்ட குணங்களுடன் மட்டுமோ, பிறப்பதில்லை. மனிதர்கள் அனைவருக்குமே ஏதாவது சில குறைகள் இருந்தே தீரும். மனித உடலை எடுத்த இந்த ஆத்மா, இவ்வுலகில் வாழும் நாட்களில், சில, பல குறைகளுடனேயே வாழ நேரிடுகின்றது. இப்பூவுலகில், எந்த விதமான குறைகளுமில்லாத முழுமையான சுத்த ஆத்மாவாக வாழ்வது என்பது இயலவே இயலாது. ஏனென்றால், நாம் இப்பூவுலகில் பிறந்ததே, நமது செயல்கள் மூலம் பல விதமான அனுபவங்களைப் பெறத்தான். உங்கள் வாழ்நாளில், சில சமயம் தோல்விகளைச் சந்திக்க நேரிடலாம். சில பின்னடைவுகள் நேரலாம். ஆனால் அவை யாவுமே, நாம் நம்மைச் சுய பரிசோதனை செய்து கொண்டு, பல புதிய பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ள நமக்கு அளிக்கப்பட்ட நல் வாய்ப்புகள் ஆகும்.

வாழ்வில் இத்தகைய சோதனைகள் யாவுமே, நமக்கு மட்டுமே வருகிறது என்று நினைத்து விடாதீர்கள். இப்பூவுலகில் பிறவியெடுத்த அனைவருமே, தவறுகள் செய்து, தோல்விகளைச் சந்தித்து, அதிலிருந்து வெளிப்பட்டு, அதன் மூலம் தாம் பெற்ற அனுபவங்களைப் பயன்படுத்தித் தம் வாழ்க்கையைச் சிறப்பானதாக மாற்றிக் கொண்டு வாழ்கிறவர்களே என்பதை உணருங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் அப்பழுக்கற்ற நிறைவு காண வேண்டும் என்பதில் முழுக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. நம் கவனம் முழுவதும், நம்மை எப்படி முன்னேற்றிக் கொள்வது என்பதில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். அதாவது, மிகச் சிறந்தவராவதற்கு, முதலில் சிறந்தவராக மாற வேண்டும் அல்லவா? இந்த மந்திரத்தை மீண்டும் மீண்டும் மனனம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நான், “நீங்கள் முழு நிறைவான வாழ்க்கை வாழ வேண்டிய அவசியமில்லை” என்று கூற வந்ததின் நோக்கம், உங்கள் படிப்பையும்,

செய்யும் வேலையையும் புறக்கணிக்க வேண்டும் என்ற பொருளில் அல்லவே அல்ல. நீங்கள் உடனே தம்மைச் சீர்ப்படுத்திக் கொள்வதை விட்டு விட்டு, சோம்பேறித்தனமாகச் சுற்றலாம் என்று நினைத்து விட வேண்டாம். அதன் மூலம் உங்களுக்கு, உங்கள் மேலாளரிடமிருந்து கிடைக்கும் விமரிசனங்கள் தான் மிஞ்சும். நான் உங்களுக்கு அறிவுறுத்த விரும்புவது என்னவென்றால், நீங்களே உங்கள் தவறுகளைப் பெரிதாக்கி, அதற்காக மனம் நொந்து ஒவ்வொரு இரவும் உறக்கமின்றி வாட அவசியமில்லை. அதற்குப் பதிலாக, ஒரு எண்பது சதவிகிதம் அளவுக்கு நிறைவை அடைந்தால் கூட போதுமானது என்ற எண்ணமே தேவை. உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் பாதையில் நீங்கள் தொடர்ந்து பயணிக்க வேண்டியதே மிகவும் முக்கியமான பணியாகும்.

நீங்கள் ஆன்மீக வழியிலும் சென்று உங்களின் ஆத்மாவின் உயர்வுக்கு முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கடவுளோ, புத்தரோ இல்லை. இப்பூவுலகில் நீங்கள் வாழும் வரை, நீங்கள் தவறு செய்வதைத் தவிர்க்க இயலாது, வாழ்க்கையில் உறுத்து வரும் இன்னல்களிலிருந்தும் தப்ப இயலாது. அதனால் தான் கூறுகிறேன், சிறப்பான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு முயலுவதே உங்கள் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். மனித இனம் அனைத்துமே கடவுளின் குழந்தைகள் தாம். அதே சமயம் அவர்கள் குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள். இப்பூவுலகில் பிறப்பெடுத்து நரகில் உழலும் பிறவிகளாகத் தான் இருப்பார்கள் என்ற புரிதல் மட்டும் இருந்து விட்டால் போதும்.

பாகம் — III

8

நீங்கள் உங்களுக்கென்று சோகத்தையா தேர்ந்தெடுத்துள்ளீர்கள்?

கவலைகள் உங்களை வாட்டும் பொழுது, உங்கள் மனம் அவற்றிலிருந்து விடுபட, பல விதமான வழிகளை நாடுகின்றது. அப்பொழுது உங்கள் மன உறுதியை மெல்ல நீங்கள் இழக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். அந்த நேரங்களில் நீங்கள் தன்னிலையை இழந்து விடாமல், எந்த வழியில் சென்றால் உங்கள் வாழ்வு நல்ல முறையில் வளம் பெறும் என்பதை தீர்க்கமாக ஆலோசித்து, நடுநிலையான மனதுடன் முடிவெடுக்க வேண்டும். அப்படி எடுக்கும் தீர்மானம் உங்கள் கவலைக்கு ஒரு நல்ல பதிலாக அமையும்.

சரி, ஒருவர் தேர்வு எழுதுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதில் சிலர் வெற்றி பெறுவார்கள்; சிலர் தோல்வியடைவார்கள். சில சமயம், வெற்றியடைந்தவர்களில் சிலர், தாம் எதிர்பார்த்த அளவு, அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைக்கவில்லை என்று கோபப்படுவார்கள். தனக்கிருக்கும் அகந்தையின் காரணமாக, அவர்களால், தேர்வின் முடிவுகளை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம். அதே சமயம், குறைந்த அளவு மதிப்பெண்கள் பெற்று வெற்றி பெற்றவர்கள், தாம் வெற்றி பெற்றுவிட்டதை எண்ணி மிகவும் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். தேர்வை வெற்றி கொள்வது தான் முக்கியம். மதிப்பெண் எதுவாக இருந்தால் என்ன? என்பது அவர்கள் எண்ணம். ஆகவே, மனிதனைப் பொறுத்து மனோபாவங்களும் மாறும்.

மக்கள் தங்கள் நடத்தைக்குப் பலவிதமான நியாயங்களைக் கற்பிப்பார்கள். ஒருவர், “ஏசு நாதரே சொல்லொணா இன்னல்களை அனுபவித்து அல்லலுற்றார்; நான் எம்மாத்திரம்” என்று கூறுவார். இதில் மிகவும் இன்றியமையாததாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பதில்கள், “உனக்கு எது சிறந்தது?” மற்றும் “நீ எப்படிப்பட்ட மனிதனாக இருக்க விரும்புகிறாய்” என்பது தான். சிலர், எப்பொழுதும் தமக்குத் துயரத்தைத் தரக்கூடிய விஷயங்களாகவே தேர்ந்தெடுக்கும் சுபாவமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களை இறைவனால் கூட காப்பாற்ற இயலாது. சில நல்லவர்கள், அவர்களுக்குத் தகுந்த ஆலோசனைகளைத் தந்தாலும் கூட, அதைத் தவறாகப் புரிந்து

கொண்டு, மேலும் தொடர்ந்து தவறுகளைச் செய்து கொண்டே போவார்கள். கடவுள், உங்களுக்கு உதவுவதற்கென்று காத்துக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால், நீங்களோ, எனக்குத் துயரம் போதும் என்று தேர்வு செய்தால், கடவுள் மட்டும் என்ன செய்வார்? ஏனெனில் தமக்கு வேண்டியதைத் தேர்வு செய்யும் சுதந்திரத்தை, இறைவன் மனிதர்களிடமே அல்லவா, விட்டிருக்கிறார்? அதனால், மானிடா! உண்மையான மகிழ்ச்சியை மட்டுமே தேர்வு செய்வேன் என்பதில் உறுதியாக இரு.

9

உங்கள் மனோ சக்தி மீது முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்

இவ்வுலகில் நடைபெறும் அனைத்திற்குமே ஒரு காரணம் உண்டு. காரணத்தைத் தொடர்ந்ததே காரியம். காரணமில்லாமல் காரியமில்லை என்பது முதுமொழி. காரியத்திற்கானது விளவு. அதனால், எப்பொழுதும் நல்ல விதைகளையே விதைக்க வேண்டும் என்று எண்ண வேண்டும். பின் அவற்றைப் பேணி வளர்த்தல் அவசியம். அப்பொழுது தான் இறுதியில் அவற்றின் பழங்களை அறுவடை செய்ய இயலும்.

“வெடிமருந்து சிந்தனை” என்று ஒரு அரிய கொள்கையை நான் நேர்ப்பிப்பவன். உங்கள் மனதில் படீரென வெடித்து மலரும் சக்தி படைத்த விதைகளை விதைப்பதே என் திட்டம். மனிதர்களில் பலர் ஏன் பலவீனமான மனப்பான்மையுடன் வாழ்கிறார்கள் என்று பல முறை நான் நினைத்து வியந்ததுண்டு. இந்த உலகம் பிராயச்சித்தத்தை நாடாத மனிதர்களால் நிறைந்துள்ளது. பெரும்பாலான மனிதர்கள். மற்றவர்களிடம் உதவியை நாடுவதற்குத் தயங்குகிறார்கள். பண்டைய கால மதக் கோட்பாட்டின் படி, இறைவனிடம் பிரார்த்திப்பது அல்லது இறைவனைக் கூவி அழைப்பது, தம்மைக் காக்கும் வழி, என்று மக்கள் நம்பினார்கள். அந்தக் காலம் எல்லாம் மலையேறி விட்டது. மக்களைக் காப்பாற்றும் திறவு கோல், உடனடியான அல்லது மிகவும் எளிதாக்கப்பட்ட வழிகளில் நிச்சயம் இல்லை. உண்மையில் அவரவருடைய சிந்தனா சக்தி மற்றும் தத்துவார்த்தமான அறிவை வளர்த்துக் கொள்வதே, மனித இனத்தைக் கடைத்தேற்றும் திறவுகோல் ஆகும். இவை இரண்டுமே ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஆழமாக மறைந்துள்ள உள்ளார்ந்த சக்தியாகும்.

தமக்குள் மறைந்திருக்கும் உன்னத சக்தியை உணர முடியாதவர்கள், இவை வெறும் ஏட்டுச் சுரைக்காய், ஏமாற்று வித்தை, மனிதனைச் சமாதானப் படுத்தக் கூறப்படும் ஆறுதல் வார்த்தைகள் என்று புறம் தள்ளி விடுவார்கள். மக்கள் ஆழமாகச் சிந்திக்கும் அடிப்படை வழிகளை விரும்புவதில்லை. அவர்களுக்கு உடனடியாக லாபம்

தரக்கூடிய விஷயங்களை, கண்ணுக்குப் புலப்படக்கூடிய, புலன்களால் உணரக்கூடிய விஷயங்களை மட்டுமே உண்மையென்று நம்புகின்றனர். பணத்தை எளிதாக அடையும் வழிமுறைகளையும், உடனடியாக நோய்களைக் குணப்படுத்தும் வழிகளையும் மட்டுமே நாடுகிறார்கள். எதையுமே சுலபமாக அடைந்து விட வேண்டுமென்பதே மக்களின் சராசரி எண்ணமாக இருக்கிறது. பொதுவாக, மனிதர்கள் மிகவும் பலவீனமான மனம் படைத்தவர்கள். புறக் கவர்ச்சிகளால், அவர்கள் எளிதாக ஈர்க்கப்பட்டு மனதை அலை பாய விட்டு விடுவார்கள்.

ஆனால், நான் அவர்களை உறுதியான மனம் படைத்தவர்களாக மாற்ற விரும்புகிறேன். மனதில் உறுதியிருந்தால் போதும், பல்லாயிரக்கணக்கான பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு கண்டு விடலாம். உதாரணத்திற்கு, ஒரு குழந்தை அழுது கொண்டிருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அக்குழந்தையிடம் ஒரு சிறு இனிப்பை நீட்டினால் போதும், அதைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் தம் அழுகையை மறந்து குழந்தை சிரிக்கும். எவராவது ஒரு வார்த்தை புகழ்ந்து பேசினால் போதும், பயத்தை மறந்து தைரியமாக நிற்கும். யாராவது, சிறிது பாராட்டினால் போதும், மிகுந்த உற்சாகத்துடன் சுற்றிச் சுற்றி ஓடும்.

கடவுளுக்கும், மனிதனுக்கும் இடையேயான உறவும் இதைப் போன்றது தான். மனிதர்களும் சில சமயம் தமக்கு ஏற்பட்ட பின்னடைவுகளால் துன்புறுகிறார்கள், மனச்சோர்வடைகிறார்கள் அல்லது தாழ்வு மனப்பான்மையில் அமிழ்ந்து போகிறார்கள். அம்மாதிரியான நேரங்களில், கடவுளிடமிருந்து ஆறுதல் வார்த்தைகள் கிடைத்தால், அந்த சொற்கள் அவர்கள் இதயத்தில் பதிந்து போய் விட்டால், அவர்கள் மீண்டும் புதிய உற்சாகத்துடன், வலிமையான, மகிழ்ச்சியான, ஆக்க பூர்வமான மனிதனாக உயிர்த்தெழுவார்கள்.

என்னுடைய இவ்வசனங்களை அனைவருமே தவறாமல் படிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். படிப்பதோடு நிறுத்தி விடாமல், அதை நடைமுறைப் படுத்த வேண்டும் என்பதே என் அவா. நான் இடைவிடாமல் அறிவுறுத்த விரும்பும் உண்மை ஒன்று தான். மனித மனம் தான் அனைத்திற்குமான துவக்க முனை. அந்த மனதை நல்ல வழியில் மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால், நம் வாழ்வில் நல்ல முறையில் முன்னேற்றமடையலாம். இது மறுக்க முடியாத உண்மை. மகிழ்ச்சி, துயரம் இரண்டுமே நம் மனதிலிருந்து தான் உருவாகிறது. இதை மேலும் விளக்கமாகக் கூற வேண்டுமென்றால், அனைத்துமே நீங்கள் மனதில் எதை விதைக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

10

தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

தன்னம்பிக்கை என்பது, தமது திறமைகளைப் பற்றி அதீதமான, தவறான மதிப்பீடு செய்வதல்ல. அல்லது போலியான தற்பெருமையோடு அலைவதல்ல. தம் உள்ளார்ந்த ஆற்றலைப் பற்றிய அறிதலினால் விளைந்த, விவரிப்பிற்கு அப்பாற்பட்ட உறுதியான நம்பிக்கை. மனிதர்கள் துன்பங்களையோ, துயரங்களையோ சந்திக்கும் பொழுது, அவர்கள் தங்களைப் பற்றிக் குறைவாக மதிக்கத் தலைப்படுகிறார்கள். தாம் எதற்கும் உபயோகமற்றவர்கள் என்று எண்ணிக் கூனிக் குறுகிப் போய் விடுகிறார்கள். எனவே, உங்களைப் பற்றிய சரியான புரிதல் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று.

நீங்கள் இதுவரை வாழ்ந்த வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும் பொழுது, “நான் இதைப் பற்றித் தவறாக முடிவெடுத்து விட்டேன்” அல்லது “இதை இன்னும் சிறிது கூடுதல் சிறப்பாகச் செய்திருக்கலாம்” என்று சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்ளலாம். அதே சமயம், எல்லாவற்றையும் அசை போட்டு, நீங்கள் செய்த செயல்கள், எடுத்த முடிவுகள் அனைத்துமே, அவ்வளவு ஒன்றும் மோசமானது அல்ல என்பதை உணர வேண்டும். இறைவனிடமிருந்து அன்பை பெற்றுக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்ற தெளிவான உணர்வு உங்களுக்கு வேண்டும். அதே போல் உங்களால், மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்ய முடிந்ததே, என்ற மனநிறைவும் வேண்டும்.

தம்மைப் பற்றிய இத்தகைய சிறு சிறு புரிதல்களின் சேர்க்கை தான் ஒருவருடைய தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. உங்களை நீங்களே பல விதமான சூழ்நிலைகளில் வைத்து தினந்தோறும் கணித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, மெதுவாக, மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனிதராக உங்களை நீங்களே கண்டு கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு, நீங்களே உங்களை உணராமல், உண்மையான தன்னம்பிக்கையை உங்களால் வளர்த்துக் கொள்ள முடியவே முடியாது.

குளத்தின் மேல்பரப்பில், நீந்தும் பறவைக்கு அந்நீரினால், உடம்பு ஈரமாகாது. ஏனெனில், அதன் இறகுகளில், எண்ணெய் மேல் பூச்சு இருக்கும். அது அப்பறவையின் உடல், நீரில் நனையாமல்

பாதுகாக்கும். தன்னம்பிக்கையும் அதேபோலத் தான் பணியாற்றுகிறது. எத்தகைய சோதனைகள், இடர்கள் ஏற்பட்டாலும் சரி, உண்மையான தன்னம்பிக்கை ஒரு மேல்பூச்சு அரணாக இருந்து, நம் ஆழ் மன சக்திக்கு எந்த வித சேதமும் ஏற்பட்டு விடாமல் பாதுகாக்கிறது.

எந்த சூழ்நிலையிலும், நம் ஆழ்மனதில் கடவுளை முழுமையாக நம்புவது மிகவும் அவசியம். இந்த உலகை, எல்லாம் வல்ல இறைவன் தான் படைத்தார் என்று நம்பினால், நாம் படும் துயரங்களுக்கும், இன்னல்களுக்கும் கூட ஏதோ ஒரு அர்த்தம், உள் நோக்கம் இருக்க வேண்டும். உங்களுக்குத் துன்பத்தைத் தருவதே, இறைவனின் நோக்கம் என்று நினைப்பது கூட பாவமே. சில சமயம், உங்கள் வீட்டில் நிகழ்ந்து விடும் ஒரு இறப்பு கூட உங்களை வலிமையானவராக மாற்றலாம். உங்கள் நல்ல நண்பரை இழந்து, வருந்தும் உங்களுக்கு அந்த நண்பரை விட மேன்மையான குணங்கள் கொண்ட அருமையான மனிதரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிட்டலாம். உங்கள் இணையிடமிருந்து பிரிந்த வருத்தத்தில் இருக்கும் உங்களுக்கு, அவரைக் காட்டிலும் சிறந்த வேறு நல்ல துணை கிடைக்கலாம்.

காலங்கள் செல்லச் செல்ல ஒரு உள்ளார்ந்த வலிமை நிறைந்த களஞ்சியத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்பதே மிக முக்கியம். துன்பம் வரும் பொழுது துவண்டு விடாமல், துயரத்தில் அமிழ்ந்து போகாமல், உங்கள் ஆத்மாவை தூய்மைப் படுத்துவதில் முழுதுமாக ஈடுபடவேண்டும். உஙளுடைய கஷ்டமான நேரங்களில் தான், கடவுளின் மீதுள்ள தளராத நம்பிக்கையை விடாமல் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும், அவரின் மீது வைத்த அளவு கடந்த பக்தியை மறவாமல் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் பிரச்சினைகள் என்னும் பெரு நீர்ச்சுழலில் மூழ்கித் தத்தளிக்கும் நேரத்தில், நீங்கள் கடவுளை உண்மையாக நேசிக்கிறீர்களா, என்ற கேள்வியை உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். பெருவாரியான மக்கள் தங்களை மட்டுமே நேசித்துக் கொள்கிறார்கள்; அவர்கள் தம்மைப் பற்றி மட்டுமே நினைத்துப் பார்த்து, தமக்கு மட்டுமே இந்தத் துயரம் ஏற்பட்டுள்ளது என்று எண்ணி வருந்துகிறார்கள். மற்றவர்கள் தம்மைப் பார்த்து அனுதாபப்பட வேண்டும் என்று பரிதவிக்கிறார்கள். ஆனால், அவருக்கு வேண்டிய அளவு ஆறுதலை, முழுமையாக எவராலும் தரமுடியாது என்பதே உண்மை. அம்மாதிரியான நேரங்களில் உங்கள் நெஞ்சை நிமிர்த்தி வானத்தைப் பாருங்கள். கவலைகளின் நடுவில் மாட்டித் தவிக்கும் மக்கள், தோல்விகளையே அழைக்கிறார்கள், அம்மாதிரி எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்களை கூனிக் குறுக வைத்து, நிலத்தை நோக்க வைக்கிறது. சூரியனைப் பார்க்க முடியாமல் முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ள வைக்கிறது. தம்முடைய நிழலையே பார்க்க வைக்கிறது. அப்படியே அவர்கள் இருக்கும் வரை, அவர்களால் ஒரு போதும் வெளிச்சத்தைக் காணவே முடியாது.

அதனால், நிமிர்ந்து நில்லுங்கள், சூரியனை நோக்கி உங்கள் பார்வையை உயர்த்துங்கள். உங்கள் உடலை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதுவே கடவுளை நேசிப்பவர்கள் கொடுக்கும் முக பாவனைகளாகும். எப்பொழுதும் கடவுளை நோக்கி உங்கள் கவனத்தைத் திருப்பி, அவருக்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவியுங்கள். சிறிய விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதைத் தவிருங்கள். கடவுள் உங்களிடம் வைத்துள்ள பாசத்தின் பேரளவை, தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இன்று வேண்டுமானால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் காலங்கள் சென்ற பின்பு, நடந்ததெல்லாம் நன்மைக்கே என்பதை புரிந்து கொள்வீர்கள். உண்மையில், இந்த அனுபவமே, உங்கள் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய உரமாக அமையும்.

எந்த விதமான சோதனைகளை நீங்கள் எதிர் கொள்ள நேர்ந்தாலும் சரி, நான் ஒவ்வொரு தடையிலிருந்தும் ஒரு புதிய பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்கிறேன் என்ற அறிவை மறவாமல் இருக்கும் வரை, உங்கள் வலிமை பெருகிக் கொண்டே தான் இருக்கும் என்பதை உணருங்கள்.

11

சுய மரியாதையை விளக்கும் வகையில் ஒரு நாட் குறிப்பேட்டில் தினமும் எழுதி வையுங்கள்

உங்களிடம் இருக்கும் நல்ல குணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் கடந்த காலத்தை மனதில் நிறுத்தி, நீங்கள் பிறந்ததிலிருந்து எத்தனை மனிதர்கள், எதற்காக உங்களைப் புகழ்ந்தார்கள் என்பனவற்றை எல்லாம் நினைவு படுத்திக் கொண்டு, அவை எல்லாவற்றையும் எழுதுங்கள்.

அப்படிச் செய்கையில், நீங்கள் எவ்வளவு முறை பிறரால் புகழப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கே புரியும். பலவிதமான விமரிசனங்களுக்கு மட்டுமே ஆளாகியிருக்கிறீர்கள் என்ற உங்கள் எண்ணம் உண்மையல்ல என்பதும் உங்களுக்குப் புரியும். எவராயினும் சரி, அனைவரிடமும் அவருக்கென்று சில நல்ல குணங்கள் இருக்கவே செய்யும். ஆனால் மனித மனம் தனக்குக் கிடைத்த புகழையெல்லாம் எளிதில் மறந்து விட்டு, தான் அடைந்த அவமானங்களை மட்டும் நினைவில் வைத்துக் கொள்கிறது. உங்களை நீங்களே தாழ்த்திக் கொள்வதன் காரணம் அதுவாகவும் இருக்கக் கூடும். அதனால் தான், நீங்கள் அடைந்த பாராட்டுகளை எல்லாவற்றையும் பட்டியலிடுங்கள், என்று மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திச் சொல்கிறேன். அப்படிச் செய்கையில் உங்களுக்கே உங்களது நல்ல இயல்புகள் தெளிவாகப் புரியும். பட்டியலிட்டுப் பார்க்கும் வரை உங்களிடம் இத்தனை நற்குணங்கள் மறைந்திருக்கின்றன என்ற உண்மையை நீங்கள் உணர்ந்திருக்க மாட்டீர்கள். சில சமயம் உங்களுடைய சில இயல்புகள் உங்களுக்கே ஆச்சரியத்தை அளிப்பதாகக் கூட அமைந்து விடலாம்.

உதாரணமாக, எந்தப் பெண்ணுமே என்னை விரும்பவில்லை, என்ற எண்ணம் உங்களைச் சங்கடப் படுத்தலாம். ஆனால், ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால், ஆண்கள அனைவரின் நம்பிக்கைக்கும் நீங்கள் பாத்திரமானவர் என்ற உண்மை உங்களுக்குப் புரியும். பெண்களினால் மிகவும் விரும்பப் படுகிற ஒரு ஆணை, பெரும்பாலான ஆண்கள் வரவேற்பதில்லை. அத்தகைய ஆணைப் பற்றி விமரிசிப்பதையே மற்ற ஆண்கள் விரும்புகிறார்கள். அதற்கு மாறாக, பெண்களால் அதிக அளவு விரும்பப்படாத ஆண் மகனுடன், மற்ற ஆண்கள், சுலபமாக

நட்பு கொண்டு விடுவார்கள். இதை ஆணின் வலிமைகளில் ஒன்றாகக் கருதலாம்.

நீங்கள் உங்கள் பண்புகளை மேம்படுத்திக் கொண்டு மற்ற ஆண்களுடன் இணைந்து பழகலாம், சுலபமாக வேலை செய்யலாம். ஆண்கள் விரும்பி நட்பு கொள்ளும் உங்கள் மீது பெண்களின் கவனமும் திரும்பும். அவர்களுக்கும் உங்கள் மேல் ஒரு கவர்ச்சி ஏற்படும். ஆண்கள் நடுவில் இவ்வளவு புகழ் வாய்ந்தவராக இருக்கிறாரே, இவர் உண்மையிலேயே மிகுந்த ஆச்சரியமான மனிதர் தான்; என்று எண்ணி, உங்களை மேலும் நன்கு கவனிக்கத் தொடங்குவார்கள். எனவே, உங்களுடைய கொள்கைகளை மேலும் மேன்மைப் படுத்திக் கொண்டு, உங்களை நீங்களே உயர்த்திக் கொண்டு, உங்களைப் பற்றிய சுய ஆராய்ச்சியை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருங்கள்.

நான் இந்த விஷயத்தில் தவறு செய்து விட்டேன் என்று வருந்துவதை விட, நீங்கள் செய்து முடித்த மற்றொரு நல்ல செயலுக்கு உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொண்டால், மற்றவர்களும் உங்களுடைய வெற்றிகளை மட்டும் பார்த்து உங்களை மதிப்பீடு செய்வார்கள். நீங்கள் அதையே உங்கள் ஒப்பீட்டுத் தளமாக இருத்தி, உங்களிடமிருக்கும் கெட்ட பண்புகளை ஆராய்ந்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தம்முடைய குணநலன்களை ஆராய்ந்து பார்க்கும் வித்தையை அறியாதவர்களுக்கு, தாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என்பது புரியாமல் போகலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் சுய சிந்தனைப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் அவர்கள், முதலில் தம்மிடம் இருக்கும் ஆக்க பூர்வமான செயல் திறமைகளில் கவனத்தைத் திருப்பி, தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

12

வேலையில் பிரச்சினையா, உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள்

முதல் நாள் வேலையைச் சரிவர முடித்து விட்டு, மறுநாளும் அதே உற்சாகத்துடன் வேலையைத் தொடருவதற்கு, முதலில் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் வலிமை பெற்றிருக்க வேண்டியது இன்றியமையாதது. உடல் வலிமை மட்டுமல்ல, நீங்கள் செய்யும் வேலைக்குத் தகுந்த திறமையும் உங்களுக்கு வேண்டும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஆனால் சரியான ஆரோக்கியமின்றி உங்களால் ஒரு வேலையில் தொடர்ந்து ஈடுபட முடியாது. உடல் சோர்வு உங்களைத் தோல்வி மனப்பான்மைக்குத் தள்ளி விடும். மற்றவர்களுடனான உங்கள் உறவும் அதன் மூலம் பாதிக்கப்படும். அது, உங்களை தோல்வி மனப்பான்மைக்குக் கொண்டு செல்லும். வேலை செய்யுமிடத்தில் உங்கள் எதிர்காலம் மிகவும் இருண்டு இருப்பதாகவே, நீங்கள் உணரத் தொடங்குவீர்கள். உடல் ஆரோக்கியம் சீராக இருந்தால், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய உங்கள் பார்வையும் ஒளியும், உற்சாகமும் நிறைந்ததாக இருக்கும். நல்ல நண்பர்கள், உறவுகள் கிடைப்பார்கள். வேலையில் மட்டுமல்ல, வாழ்விலும் நல்லதே நடக்கும் என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்.

பெரும்பாலானவர்கள், பணியாற்றும் இடத்தில் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள், அவர்களது உடல் வலிமையைச் சார்ந்ததாக இருக்கலாம். அத்தகைய சூழ்நிலையில், நமது உடல் நலத்தைச் சீர் செய்து கொள்ள முயல வேண்டும்.

பாகம் — IV

13

உங்கள் முன்வினைப் பயனைத்துணிவுடன் எதிர் கொள்ளுங்கள்

இவ்வுலகில் பிறக்கும் அனைத்து உயிர்களுமே மீண்டும் மீண்டும் பிறந்து தம் ஆன்மீக வளர்ச்சியை மேம்படுத்திக் கொள்கின்றன. உங்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சியை இந்தக் கோணத்திலிருந்து பார்த்தீர்கள் என்றால், நீங்கள் துன்பம் என்று ஒரு காலத்தில் நினைத்த விஷயம், தற்போது வேறுபட்டதாகத் தெரியத் தொடங்கும்.

தற்போது நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் சிக்கல்கள், துயரங்கள், இப் பிறவியில் நீங்கள் எந்த வகைப்பட்ட சவால்களைச் சமாளிக்க வேண்டும் என்பதை உங்களுக்குப் புரிய வைக்கும். வாழ்க்கை விடுவிக்கப்பட வேண்டிய பல புதிர்கள் நிறைந்த புத்தக ஏடாகும். எனவே, நீங்கள் இன்னல்கள் நிறைந்த ஒரு ஆழ்சுழலில் மூழ்கி இழுத்துச் செல்லப்படும் நிலை வந்தாலும், உண்மையில் உங்கள் வாழ்வின் அதி முக்கியமான விஷயத்தை, நீங்கள் தற்போது எதிர் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதே பொருள். நீங்கள் உங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் மிக முக்கியமான கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இது ஒரு பரபரப்பான தருணமாகும். நீங்கள், இறுதியாக போட்டியின், முக்கிய வளையத்திற்குள் நுழைந்து விட்டீர்கள். நீண்ட நாட்களாக ஒரு கற்பனை எதிரியுடன் சண்டையிடும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த நீங்கள், இப்பொழுது உண்மையான போட்டியில் பங்கெடுக்கப் போகிறீர்கள். கற்பனை முடிவுக்கு வந்து, நிதரிசனம் நிகழப் போகிறது. ஆட்ட நடுவர், வீரர்களை அழைக்கும் பொழுது, நீங்கள் உங்கள் மேலங்கியை அகற்றி விட்டு, வட்டத்திற்குள் நுழைந்து விட வேண்டும். வட்டத்திற்குள் நுழைந்ததும் நீங்கள் சண்டையிட்டே தீர வேண்டும். வேறு வழியேயில்லை.

இதுவே, நீங்கள் இப்பூவுலகில் பிறந்ததற்கான முக்கிய கணமாக இருக்கலாம்; இன்னும் சொல்லப் போனால், இந்தத் தருணத்தை எதிர் கொள்ள, மேலுலகில் பல ஆண்டுகள் அல்ல பல நூற்றாண்டுகள் உங்களைத் தயார் படுத்திக் கொண்டிருந்திருக்கலாம். நீங்கள் அவ்வுலகில் உங்களுக்குத் தேவையான முன்னேற்பாடுகளைச் செய்து கொண்டு, உங்களை முழு வலிமையானவராக மாற்றிக் கொண்ட பின்னர், இந்த அறைகூவலை ஏற்க முடிவு செய்து பூமிக்கு

வந்திருக்கலாம். நீங்கள் எதிர்ப்பது மற்றொரு மனிதரை என்றால் அது மிகவும் வேதனை தரக்கூடியதாக இருக்கக் கூடும். ஆனால், நீங்கள் எதிர்கொள்வது, மனிதரல்ல, வெல்வதற்கரிய பிரச்சினை. உண்மையில் அது ஒரு மாயம் நிறைந்த பொய்த் தோற்றம். உங்களுடைய முன்வினைப்பயன், இப்பொழுது உங்கள் முன்னால் ஒரு சிக்கலாகவோ, கவலையாகவோ பூதாகாரமாக நிற்கிறது. வட்டத்திற்குள் நீங்கள் போரிடப் போவது மற்றொரு மனிதருடனல்ல; இது உங்களுக்கும், உங்கள் முன் வினைப் பயனுக்கும் இடையே நிகழும் போர். இந்தப் போரில் நீங்கள் எப்பாடுபட்டாவது, வெற்றி பெற்றே தீர வேண்டும் அது தான் இப்பிறவியின் உள் நோக்கமாகும்.

அந்த முக்கிய தருணம் வந்த பின்பும், நீங்கள் பல விதமான சாக்கு போக்குகளைக் கூறிக் கொண்டு ஏன் தப்பிக்கப் பார்க்கிறீர்கள்? “எனக்கு அவ்வளவு அறிவு இல்லை, இதைச் செய்ய முடியாது” என்றோ “எல்லாவற்றிற்கும் சூழ்நிலையே காரணம்” என்றோ “இது என் பெற்றோர்கள் செய்த தவறால் ஏற்பட்டது” என்றோ “இது என் சகோதரனின் குற்றம்” என்றோ “நான் மிகவும் ஏழை, அதனால் இதில் என்னால் வெற்றி காண முடியாது” என்றோ போலியான காரணங்களைக் காட்டித் தப்பிக்கப் பார்க்காதீர்கள். இப்பொழுது, சிவப்பு மூலையிலிருந்து நகர்ந்து, போட்டி வட்டத்திற்குள் வந்து விட்டீர்கள். நீல மூலையிலிருந்து வந்து நிற்கும் உங்கள் எதிரியின் கையுறையையும் தொட்டு விட்டீர்கள். இப்பொழுது ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இது வரை கூறிய பொய்க் காரணங்களைப் போலவே, “நான் கடந்த சில நாட்களாகப் பயிற்சியே செய்யவில்லை, என்னுடைய கால்கள் சிறிது விரைப்பாக இருக்கிறது, நேற்றிலிருந்து ஒரே முதுகு வலி” என்று உங்கள் எதிராளி சொல்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்பொழுது நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்? “ஆஹா! இது தான் சரியான தருணம். இவன் மிகவும் பலவீனமான நிலையில் இருக்கிறான்” என்று உடனே உங்களுக்குச் சாதகமாக அச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன் படுத்திக் கொள்வீர்கள் அல்லவா? அதனால், மக்களே! இவ்விதமான நடத்தை சரியானதல்ல.

வட்டத்திற்குள் நுழைந்த பிறகு, நீங்கள், உங்கள் பலவீனங்களை மறைத்துக் கொண்டு, இறுதி வரை போராடியே ஆக வேண்டும். உங்களுடைய கர்மாவை நீங்கள் நேருக்கு நேர் பார்த்த அந்த கணத்தில், தைரியமாக அதை எதிர்த்துப் போராட வேண்டியதே உங்கள் தலையாய கடமையாகும். நீங்கள் பாதகமான நிலையில் இருந்தாலும், அதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. வட்டத்திற்குள் உங்களை எதிர்த்துப் போராடும் எதிரிக்கு, தான் இவனை விட சாதகமான நிலையில் இருக்கிறோம் என்ற எண்ணம் தோன்றவே விடக் கூடாது. உங்கள் எடை நூற்று நாற்பது பவுண்டுகளாக இருக்கலாம். ஆனால் நெஞ்சை நிமிர்த்தி, எடை அதிகமாக இருப்பவரைப் போலக் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். உங்களது கம்பீரத்தைப் பார்த்த உங்கள் எதிரிக்கு,

இவர் நம்மை வென்று விடுவாரோ என்ற பயம் தோன்ற வேண்டும். எனவே, எப்பொழுதும் ஆக்க பூர்வமாகவே எண்ணுங்கள்.

14

இறைவன் உங்களால் தீர்க்கக் கூடிய பிரச்சினைகளையே தருகிறார்

கடவுள் ஒருபோதும், தீர்ப்பதற்குக் கடினமான சிக்கல்களைத் தருவதே இல்லை. அம்மாதிரி அவர் செய்யவும் மாட்டார். கடுந்துயரத்தில் இருக்கும் மனிதன், இத்துயர மூட்டையைச் சுமக்கும் பலம் தமக்கு இல்லை என்று நினைத்து சோர்ந்து போகலாம். ஆனால் கடவுளைப் பொறுத்த வரை, இது தான் பொருத்தமான அளவு.

இதை விளக்க ஒரு உதாரணம்; தன் முதுகில் பார மூட்டைகளைச் சுமக்கும் ஒரு மனிதனைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அவனால் உண்மையில் அதிக பாரத்தைச் சுமக்க இயலும். ஆனால் அவன், பாரம் குறைவான மூட்டைகளையே சுமந்து செல்கிறான். தன் மீது மேலும் சுமைகளை ஏற்றினால், விழுந்து விடுவேன் என்று நினைக்கிறான். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. அவன் மூட்டைகளைச் சுமந்து நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுதே, வேறு யாராவது இன்னொரு சுமையை அவன் முதுகில் தூக்கி வைத்தால், அவன் அதையும் சுமந்து கொண்டு முன்னேறுவதை நிறுத்தாமல் நடக்கிறான்.

“நிச்சயமாக என்னால் தொடர்ந்து நிற்க முடியாது” என்று நினைக்கிறான். ஆனால் உண்மையில் அவன் நன்றாகவே இருக்கிறான். இறுதியில், தன்னால் அதிகமான சுமைகளைத் தூக்க முடியாது என்று நினைத்தது தவறு, தான் இத்தனை நாட்கள் சோம்பேறியாக இருந்து விட்டோம்” என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்கிறான்.

இதே விதி நாம் செய்யும் வேலைக்கும் பொருந்தும். வேலைப் பளு அதிகரிக்கும் பொழுது, தம்மால் அதிகமான வேலைப் பளுவைச் சமாளிக்க முடியாது என்று நினைத்து, கவலை கொள்கிறோம். இது தான் என் எல்லை, அதை நான் அடைந்து விட்டேன், இதற்கு மேல் தாங்க மாட்டேன் என்று நினைக்கும் நேரத்தில், “நாம் கடவுள் எதிர்பார்த்த அனைத்தையும் செய்து முடித்தோமா, இவன் இந்த காரியத்தை நல்ல முறையில் செய்து முடிக்கும் வல்லமை பெற்றவன், அவனால் இதைச் சாதிக்க முடியும் என்ற கடவுளின் நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றினோமா”

என்று யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உங்கள் வயது ஏற ஏற, ஒரு காலத்தில், தீர்க்க முடியாது என்று பயந்த, பூதாகாரமாகத் தெரிந்த பல பெரிய விஷயங்களும், இப்பொழுது கவலை படக்கூட அருகதையற்ற, கடுகை விட, மிகச் சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றும். உதாரணமாக, ஒரு நிறுவனம், திடீரென மிகப் பெரிய அளவில் வளர்ந்து விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்பொழுது அதில் பணி புரிபவர்களுக்கு, அதிகரிக்கும் வேலைப் பளுவை, தம்மால் சமாளிக்க முடியுமா என்ற பயம் தோன்றும். ஆனால், அதிகரிக்கும் வேலைப் பளுவைப் போராடி வெற்றி கண்ட பின்னர், தாம் இதுவரை தேவையான முயற்சி எடுக்காமல், ஒன்றுமில்லாத விஷயத்தைப் பெரியதாக எண்ணிப் பயந்து கொண்டிருந்தோம் என்ற புரிதல் ஏற்படும். மக்கள் சில சமயம், தாம், தீர்க்கவே இயலாத மலை போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்வதாக நினைத்துப் பயம் கொள்வார்கள், ஆனால், உண்மையில் அது அவர்கள் கற்பனையாகவே இருக்கும்.

தற்போது தாம் எதிர் கொள்ளும் பிரச்சினை, தங்களால் தீர்க்க இயலாத ஒன்று என்று நீங்கள் நினைத்தாலும், அடுத்த ஒரு வருடத்தில், நீங்களே உங்கள் சொந்த முயற்சியில் அதைத் தீர்த்து விடுவீர்கள். இப்பொழுது, நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், அடுத்த வருடமாக இது இருந்தால் நான் என்ன செய்திருப்பேன், எப்படி நடந்து கொண்டிருப்பேன், என்று ஆலோசிக்க வேண்டியது தான். நிச்சயமாக உங்களது தற்போதைய பிரச்சினைக்கு சரியான விடை கிடைத்து விடும். அதாவது, எதிர் காலத்தில் நீங்கள் எப்படி இருப்பீர்கள். உங்கள் வளர்ச்சி எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். அதை அப்படியே நிகழ் காலத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டியது தான். அப்படிச் செய்தால், உங்கள் வலிமை பெருகுவதை உணர்வீர்கள். இந்த வழி நிச்சயம் பலன் தரும் என்பது என் தளராத நம்பிக்கை.

சில சமயம் நீங்கள் ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்க்க முனைந்து செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பீர்கள். ஆனால், உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே, அப்பிரச்சினை தாமே தீர்ந்து போயிருக்கும். தீர்க்கவே முடியாது என்று நினைத்த சிக்கலை, இவ்வளவு சுலபமாகத் தீர்த்து விட்டோமே என்று நீங்கள் வியந்து போகலாம். ஆனால், நாளடைவில் அம்மாதிரியான சிக்கல்களை நீங்கள் மிக எளிதில் தீர்த்து விடுவீர்கள்.

15

ஒரு குறுகிய தொலைவு ஓடும் வீரரைப் போலில்லாமல், நெடுந்தூர ஓட்டப் பந்தய வீரரைப் போல ஆலோசியுங்கள்

உன்னால் இதற்கு மேல் இன்னல்களைத் தாங்க இயலாது, இதை விட கஷ்டம் வேறொன்றுமில்லை, என் வாழ்க்கையே முடிந்து விட்டது, இதிலிருந்து என்னால் மீளவே முடியாது, என்ற மன நிலையில் நீங்கள் இருக்கும் பொழுது, தளர்ந்து போய் விடாதீர்கள். இம்மாதிரியான சிக்கல் நிறைந்த நேரங்கள் பொதுவாக சொற்ப காலமே இருக்கக் கூடியது, நீடித்து நிற்காது, வேகமாகக் கடந்து போய்விடும் என்பதை மனதில் வையுங்கள். ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆண்டுகள் என்ற குறுகிய காலத்தில் நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சிகள், நாம் விரும்பியபடி, நடக்காத பொழுது, நமக்குச் சோர்வு உண்டாகும். அச்சமயங்களில், மாற்றி யோசிக்கத் தலைப்பட வேண்டும். சிலவகைச் சிக்கல்களைத் தீர்க்க முடியாமல், நீங்கள் தோல்வியைச் சந்தித்திருக்கலாம். அதாவது, உங்களால் ஒரு நூறு கஜ ஓட்டப் பந்தயத்தில் வெற்றி காண முடியாமல் போயிருக்கலாம். ஆனால், அதற்கு, உங்களுக்கு ஒரு ஓட்டப் பந்தய வீரருக்கான திறமை இல்லை என்று பொருளல்ல. சிறுதூர ஓட்டங்கள், சில நூறு கஜ தொலைவு மட்டுமே. ஆனால், நீண்ட தூர ஓட்டப் பந்தயம் இருபத்தாறு மைல் தூரம் கொண்டது. அதில் பங்கு கொள்வதைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்கலாம். நீங்கள், குறுந்தொலைவு ஓட்டம் ஓட முடியாதவர் என்றால், உங்களுக்கு நெடுந்தூர ஓட்டப் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ளும் திறமை இருக்கிறதா என்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். சில சமயம், வாழ்க்கையில் அதுவரை நீங்கள் கொண்டிருந்த, கோட்பாடுகளை மாற்றிக் கொள்ள வரலாம்.

நானே, எப்பொழுதுமே ஒரு நல்ல ஓட்டப் பந்தய வீரனாக இருந்ததே இல்லை. நான், உயர் நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த பொழுது, ஒரு முறை நீண்ட தூர ஓட்டப்பந்தயத்தில் கலந்து கொண்டு, திருப்தியான ஒரு இடத்தைப் பிடித்து விட்டேன். இந் நெடுந்தூர ஓட்டத்தில் கிடைத்த அனுபவம், எனக்கு அனைத்து விஷயங்களையும் துணிவுடன் அணுகும் திறமையை கற்றுத் தந்தது. பந்தயம் தொடங்கிய

பொழுது, என்னளவே திறமை படைத்தவர்களுடைய குழுவில் என்னை இணைத்துக் கொண்டேன். அவர்களுடன் சேர்ந்து ஓடி ஒரு இடத்தையும் பிடித்தேன்.

நான், ஓடத் தொடங்கிய சிறிது நேரத்திலேயே, என்னுடைய உடல் சூடானது. உற்சாகமாக உணர்ந்தேன். நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்ததை விட, என்னால் சிறப்பாகவே ஓட முடியும் என்பதை உணர்ந்தேன். குறிப்பிட்ட தூரத்தில் பாதியைக் கடந்ததும், என்னுடைய கால்கள் நீளமாக வளர்ந்து விட்டதைப் போலத் தோன்றியது. என் வேகத்தை அதிகப் படுத்தினேன். என்னால் மேலும் வேகத்தை அதிகப் படுத்திக் கொள்ள முடிந்தது. நான் வேகமாக ஓடி, குறுந்தொலைவு ஓட்டப் பந்தயத்தில் என்னைத் தோல்வியுறச் செய்தவர்களையும் கடந்து ஓடிக் கொண்டிருந்ததை உணர்ந்தேன். சிறு தொலைவு ஓட்டப் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ளும் வீரர்கள், பொதுவாக, நல்ல கட்டுமஸ்தான உடலமைப்பை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். நெடுந்தூர ஓட்டத்தில் அவர்கள் தம் வேகத்தை இழக்கும் பொழுது, தங்களால் மேலும் ஓட முடியாது என்பதை உணர்ந்து கொள்வார்கள். நான் அவர்களைக் கடந்து சென்ற பொழுது அவர்கள் கண்களில் காணப்பட்ட திகைப்பை என்னால் பார்க்க முடிந்தது. என்னாலேயே நடப்பதை நம்ப முடியவில்லை. உண்மையிலேயே, அது ஒரு அற்புதமான அனுபவம்.

நான் உங்களைப் பற்றி நீங்களே மதிப்பிட்டுக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி, வேண்டிய அளவு பேசி விட்டேன். உங்களுடைய பலத்தைப் பாரபட்சமற்ற முறையில் மதிப்பீடு செய்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். எந்தவிதமான சூழ்நிலையில், கூடுதல் முயற்சி செய்தால், முடிவில் சிறந்த வெற்றியை, அடையலாம், என்று முடிவு செய்யலாம். எப்போதுமே, முன்னேற்றத்திற்கு வழி உண்டு.

16

உங்களால் சாதிக்கக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகளுக்கு நீங்களே எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்கிறீர்களா?

கவலைகள் நம்மை அலைக்கழிக்கும் பொழுது, வாழும் வழிகளைக் கண்டு பிடிக்கும் முயற்சியை அதிகரிக்க வேண்டும்.

தளப்பந்து விளையாட்டை, பொழுது போக்காகவோ, தொழில் முறையாகவோ, எவ்விதமாக ஆடினாலும், பொதுவாக இரண்டிற்கும் அதற்கும் மேற்பட்ட வீரர்கள், விசிப்பலகையில் அமர்ந்து, தேவைப்படும் பொழுது, விளையாடுவதற்காகக் காத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். ஒவ்வொரு பந்து எறிபவரும் வெவ்வேறு விதமான பணிக்காக நியமிக்கப் பட்டிருப்பார்கள். தொடங்குபவர், மாற்றுக்காக அனுப்பப் படுபவர், முடிவில் வருபவர் என்று அவரவர் தம் பணி செய்யக் காத்திருப்பர். ஒரு கூட்டணியில், பல வகைப்பட்ட மாற்று வீரர்கள் பயிற்சியளிக்கப்பட்டு தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டிருப்பார்கள். விளையாட்டு நகரும் விதத்திற்கேற்ப, அவர்கள் விளையாடும் முறையை மாற்றிக் கொண்டு வீரர்களை களத்தில் இறக்கி விளையாடுவார்கள். இந்த ஒரு உத்தியைப் பயன்படுத்தித்தான் விளையாட்டுப் பயிற்சியை அளிக்கும் ஆசிரியர்கள் தம் குழு, தோல்வியைத் தழுவி விடாமல் இருக்க முயற்சிப்பார்கள்.

அது போலத்தான் வாழ்க்கையும். வாழ்க்கையில் தோல்விகளைத் தவிர்க்க இம்மாதிரியான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைத்தான் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். முன்னதாகவே, ஒரு பிரச்சினைக்கு, இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட வழிகளைத் தேர்வு செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறமையை மேலும் மெறுகேற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் எந்த ஒரு பிரச்சினயையும், சுலபமாகச் சமாளிக்க முடியும். உங்கள் எல்லா கனவுகளும் நினைவாக வேண்டும் என்று நினைப்பது நடவாத செயல். ஏனென்றால் வழியில் பல விதமான தடைகளையும் நீங்கள் எதிர் கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். அதனால், நெருக்கடி நிலையைச் சமாளிக்க, தகுந்த முன்னேற்பாடுகளைச் செய்து வைத்திருப்பது

நல்லது.

மனிதன் ஒரே ஒரு குறிக்கோளை மட்டுமே கொண்டிருப்பதால்தான், அவனுக்கு ஏற்படும் பின்னடைவுகள், மிகவும் பிரம்மாண்டமாகத் தெரிகின்றன. ஒரு குறிக்கோளை மனதில் இருத்திக் கொண்டு, அதில் வெற்றியடையப் பாடுபடுவது நல்லதுதான். ஆனால், அந்த ஒரு குறிக்கோளைப் பற்றி மட்டுமே அனவரதமும் சிந்தித்து, அந்த ஒரு குறிக்கோளை அடைவது மட்டுமே, உங்கள் கனவு நனவாகும் ஒரே வழி, என்ற உணர்வைக் கொண்டிருந்தால், நம் கனவு ஒரு பிணைப்பாக மாறிவிடுகிறது. அதன் பலன், சிறு சிறு தோல்விகளும் நம்மை மோசமான ஏமாற்றத்தில் தள்ளிவிடும்.

இது, உங்களுடைய வாழ்வின் இளமைக் காலத்தில், ஒரே ஒரு தொழிலை மட்டுமே செய்து வந்ததிற்கு ஒப்பானது. அவ்வகையில் நீங்கள் பரவிய அம்சங்களை மறந்து விட்டீர்கள் என்றே ஆகிறது. அதாவது உங்களிடம் மறைந்திருக்கும் அளவு கடந்த ஆக்க சக்தியை நீங்கள் உணரவேயில்லை. ஒரு பிரச்சினைக்குப் பலவிதமான தீர்வுகள் இருக்கக் கூடும். அதனால், நீங்கள் ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்க்கப் போராடிக் கொண்டிருக்கையில், அதைத் தீர்க்க எத்தனை விதமான தீர்வுகள் இருக்கக் கூடும் என்பதை ஆலோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். அது மிகவும் இன்றியமையாத செயலாகும். ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்கும் வழிகளில், இது ஒரு முக்கியமான வழியாகும்.

17

துன்பமான நேரங்களிலிருந்து மீண்டு எழுதல்

நாம் எவ்வாறு கடினமான பிரச்சினைகளைக் கடந்து எழுந்து வரப்போகிறோம் அல்லது மோசமான வீழ்ச்சியிலிருந்து வெளிப்படப் போகிறோம்? இவ்வுலகில் பிறப்பெடுக்கும் பெருமளவு உயிர்கள், தமது கனவுகளை, நனவாக்கும் உயர்ந்த ஆர்வத்துடனேயே பிறக்கின்றன. முன்னேற வேண்டும் என்ற பேரார்வத்துடன் இருக்கும் நாம், பல இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் தள்ளப்படும்பொழுது, அதிலிருந்து மீள என்ன விதமான நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்?

முதலில், வற்றாத ஊக்கமும், ஆக்கமும் தமக்குள் இருப்பதை, நீங்கள் ஒருநாளும் மறந்து விடக்கூடாது, என்று வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். ஆத்மா, வெங்காயத்திற்கு ஈடானது. அதாவது, அது பல இதழ்களால் ஆன ஒரு அமைப்பு. அதன் உள்மையப்பகுதி, இந்த பேரண்டத்தை ஆளும், பிரபஞ்ச நாயகனுடன் நேரிடையாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் ஆத்மாவின், இந்த மையப்பகுதியே, எல்லையற்ற ஒளியையும், மீள் சக்தியையும் உங்களுக்கு அள்ளித்தரும் மூல முதலாக விளங்குகிறது.

உண்மையில், இந்த எல்லையற்ற ஒளி, கடவுளிடம் இருக்கும் சக்திக்கு ஈடானது. அதாவது, மதி நலம், விவேகம், நேர்மை, துணிவு, கருணை, அன்பு, இணக்கம், அமைதி மற்றும் செழுமை அனைத்தும் நிறைந்திருப்பது என்று பொருள். அதனால், நீங்கள் மிகுந்த கடினமான இன்னல்கள் நிறைந்த சூழ்நிலையில் இருக்கும் பொழுது, உண்மையான உங்களை வெளி கொணர வேண்டும். உங்கள் உள்ளிருக்கும் சக்தி எல்லையற்றது, அபாரமானது என்பதை உணருங்கள். அவ்வாறு உணரும் பொழுதுதான், உங்கள் ஆத்மாவின் உள்ளூறையும் எல்லையற்ற சக்தியைச் சரியான முறையில் பயன் படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

நிஜத்தில், உங்கள் மனதை மூடியிருக்கும் மூடியை எவரும் திறக்கவே இல்லை. உங்களுள் இருக்கும் உண்மையான சக்தி எல்லையில்லாமல் வளரக்கூடிய திறம்படைத்தது. மலையில் உருவாகி பிரவகிக்கும் சுனை நீரைப் போல, நிற்காமல் பொங்கிப் பாய்ந்து வரும் குணம் படைத்தது. ஆனால், உங்களை அறியாமலேயே, உங்கள் குருட்டு சிந்தனைகளால்,

அந்த தெளிவான நீறூற்றை நீங்கள், தடை செய்திருக்கலாம்.

இரண்டாவதாக, உங்கள் முழு கவனத்தையும் செலுத்தி, சிறுகச் சிறுகச் சேமிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை, நினைவில் கொள்ள வேண்டும் என்று கூற விழைகிறேன். நீங்கள், வீழ்ச்சியைச் சந்தித்த நேரத்தில், அதிலிருந்து வெளிவர, உங்கள் அனைத்து ஆற்றலையும் செலவழித்திருப்பீர்கள். இப்பொழுது சக்தி அதிகம் மீதமிருக்காது. அம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் வலிமையை பெருக்கிக் கொள்ள முயல வேண்டும். கவலைகள் என்னை வாட்டும்பொழுது, படிப்பதில் கவனத்தைத் திருப்பு என்று, எனக்கு நானே கூறிக் கொள்வேன். தம் வாழ்க்கைப் பயணத்தில், அனைவருமே, ஏதோ ஒரு சமயம், கவலை நிறைந்த நாட்களை அனுபவித்திருப்பார்கள். அந்த சமயங்களில், நமக்குள் இருக்கும் உள்ளார்ந்த ஆற்றலை பெருக்கிக் கொள்வதில் நம் கவனத்தைத் திருப்புவதே புத்திசாலித்தனமாகும். வீழ்ச்சி அல்லது தோல்வி என்பது, நெடுநாட்கள் நிலைக்காது. விரைவில் முடிவுக்கு வந்து விடும். அந்த இடைப் பட்ட நேரத்தை, முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்தி, நமது வலிமையைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மூன்றாவது முக்கியமான மனப்பான்மை, இந்த பின்னடைவை, மற்றவர்களுடைய மகிழ்ச்சியைப் பற்றிச் சிந்திக்க, நமக்குக் கிடைத்த அவகாசமாக எடுத்துக் கொள்வதே ஆகும். தமக்குத் துன்பம் வரும்பொழுது, மக்கள் தம்மைப் பற்றியே அதிகம் நினைத்து கழிவிரக்கம் கொள்கிறார்களே தவிர, மற்றவர்களைப் பற்றி நினைக்க மறந்து விடுகிறார்கள். அதனால், அப்பொழுது, உங்களுடைய கவனத்தை, வேறு பக்கம் திருப்ப முயலுங்கள். மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைக்க, நம்மால் ஏதாவது செய்ய இயலுமா, என்று சிந்தியுங்கள்.

ஒரு தோல்வியிலிருந்து மீளும் மருந்து, மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க உதவுவதுதான், என்று சொல்வது மிகைப்படுத்தப்பட்ட கருத்து அல்ல. நீங்கள் துன்பம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் அதை மற்றவர்கள் மீது ஒரு போதும் திணிக்க முயலாதீர்கள். அது முடிவில், உங்கள் துயரத்தைதான் அதிகப்படுத்தும். என் கஷ்டம் என்னுடன் போகட்டும். ஏன் மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு, நம்மால் ஆன முயற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது, என்ற எண்ணம் வேண்டும். நம் இதயம் துயரத்தில், வலியில் அழுது கொண்டிருக்கலாம், அந்த நிலையிலும் நம் இதழ்கள் மற்றவர்களைப் பார்த்துப் புன்னகை புரிய வேண்டும்.

இந்தப் பாதையில் நடந்து சென்றால், நீங்கள் துயரம் மிகுந்த காலத்தை வென்று எழுந்து விடுவீர்கள்

பாகம் — V

18

வாழ்க்கை முடிவற்றது என்ற அறிவு உங்களை மேலும் ஏற்றுக் கொள்ள வைக்கும்

ஆறு நூறு கோடிக்கும் மேற்பட்ட மக்கள். இவ்வுலகில் உள்ள பல்வேறு நாடுகளில், பல விதமான சூழ்நிலைகளில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். சிலர் பசியோடும் பட்டினியோடும் வாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள், வேறு சிலர் விருந்து உண்டு களிக்கிறார்கள். சிலர் அறிவாற்றால் மிகுந்தவர்கள், வேறு சிலர் அவ்வாறு இல்லை. சிலர் உடல் வலிமை மிகுந்தவர்களாக இருக்கின்றனர், வேறு சிலர் மிகவும் பலவீனமானவர்களானவர்கள். சிலர் வெண்மை நிறத் தோலுடன் இருப்பார்கள், சிலர் கறுப்பாக இருப்பர். சிலருக்கு மகிழ்ச்சியான குடும்பம் அமைந்திருக்கும், வேறு சிலருக்கோ அது வாய்த்திருக்காது. அத்தனை கோடி மக்களும் பல வகைப்பட்ட சூழ்நிலைகளிலும், வெவ்வேறு வகைப்பட்ட வசதிகளுடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

கடவுளின் பார்வையில், இந்த உலகம் எப்படித் தோற்றமளிக்கும், என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். கடவுள், "மேல் தோல் கறுப்பாக இருந்தால் என்ன, வெள்ளையாக இருந்தால் என்ன, எனக்கு எல்லோருமே நல்லவர்கள் தான்" என்றுதான் கூறிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எல்லோருமே மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் இருக்கும் இடத்தில், சூழ்நிலையில் மகிழ்ச்சியைத் தேட வேண்டும்.

நம் வாழ்க்கை, தற்போதைய வாழ்க்கையுடன் மட்டும் முடிவடைந்து விடுவதில்லை. ஒரு பெரிய நதி, ஒரு இடத்திலிருந்து, வேறொரு இடத்திற்கு ஓடுவதைப் போல, நம் ஆத்மா பல நூறு ஆண்டுகளாக அழியாமல் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. இந்த பூமியில் பிறந்து, வாழ்ந்து, இறந்த பின் மீண்டும் மீண்டும் பிறவியெடுக்கிறது. ஒரு உயிருக்கு பிறப்பும் இறப்பும் மாறி மாறி வருபவை. நாம் பலவேறு காலங்களில், இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா, சைனா, ஜப்பான் என்று உலகின் வெவ்வேறு நாடுகளில் பிறந்திருப்போம். இப்படித்தான் நாம் நீண்ட வாழ்க்கையை அடைந்துள்ளோம். இந்த எல்லையில்லாத

வாழ்க்கையே, பயனுள்ளதாக மாறுகிறது.

நம் வாழ்க்கையும், உயர்ந்த மலையில் உற்பத்தியாகி, கீழே பாய்ந்து வரும் அருவி, பள்ளத்தாக்கு வழியே ஓடி, இலைகளுக்கடியில் பயணித்து, சிற்றோடையாக மாறி, சில சமயம் காட்டாறாக அதி வேகமாகவும், வேறு சில சமயம் அமைதியான நீரோட்டமாகவும் மாறி ஓடி, அகண்ட நதியாக பிரவகித்து, இறுதியில் கடலுடன் கலந்து விடும், நீருக்கு ஒப்பானது. அதைப் போலவே நம் வாழ்வும், பிறப்பு, இறப்பு என்னும் எல்லையற்ற பயணத்தில் பலவகைப்பட்ட அனுபவங்களால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. இந்த பேருண்மையை, நன்கு புரிந்து கொண்ட நாம், நம்மிடம் மட்டுமல்ல, மற்றவர்களிடமும் சகிப்புத் தன்மையுடன் இருக்க முயல வேண்டும். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும், தத்தமக்கென்று விதிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, பிறவி என்னும் நெடுந்தூர ஓட்டத்தில், தம் வழியில் ஆன்மீகப்பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள், என்ற பேரறிவைப் பெற்று விட்டோமென்றால், சகிப்புத் தன்மையுடனும், பொறுமையுடனும் இருப்பதைத் தவிர நமக்கு, வேறு வழியில்லை.

உங்களிடமே நீங்கள் மென்மையாயிருங்கள். உங்கள் ஆத்மாவின் நீண்ட பயணத்தில், ஒரு நீர்வீழ்ச்சியை, அல்லது காட்டாறாக விறைந்தோடும் நதியைக் காணநேரிடலாம். அப்பொழுது, உங்களுக்குள்ளேயே கூறிக் கொள்ளுங்கள், “இப்பொழுது உனக்கு மோசமான நாட்கள், இருந்தும் நீ சுகமாகவே இருக்கிறாய். இது உன் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் ஒரு பகுதிதான். இது விரைவாகவே முடிவுக்கு வந்துவிடும். பயப்படத் தேவையில்லை. அதிவேகத்தில் ஓடும் இந்நதி விரைவில், வேகம் குறைந்து அமைதியாக நடக்கத் துவங்கும். அதுவரை, பொறுமையாக இரு. அனைத்திடமும், அனைவரிடமும் அன்பாக, சகிப்புத் தன்மையோடு இரு.

19

புரிதல் அன்புக்கு வழி கோலும்

அன்பிற்கு முதல்படி, மற்றவர்களை நன்கு புரிந்து கொள்வதுதான். ஒருவரைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்வது என்பதும், அவர் மீது உண்மையான அன்பு வைப்பது என்பதும் ஒன்றுதான். மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்த முடியாத மனிதர்கள், அவர்களைப் பற்றிச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றே பொருள். ஏன், அந்த குறிப்பிட்ட மனிதர் மீது நம்மால் அன்பு செலுத்த இயலவில்லை, என்று நமக்கே சில சமயம் வியப்பு வருவதுண்டு. நீங்கள் அவரை, சரியானபடி புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்பதே அதற்குப் பதில். ஒருவரைப் பற்றி நன்கு புரிந்து கொண்டு விட்டால், அவர் மீது நம்மால் அன்பு செலுத்த முடியும்.

இதுவே, தம்பதிகளுக்கும் பொருந்தும். கணவன் மனைவிக்கு இடையே அன்பு இல்லை என்றால், அதற்கு அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றே பொருள். இது பொதுவான உண்மை. புரிந்த கொண்ட ஒருவர் மீது நிச்சயம் அன்பு வரும். கணவனோ, மனைவியோ, அவர்களுக்கென்று தனிப்பட்ட நியாயங்கள், குற்றச்சாட்டுகள் இருக்கும். அதை அவர்கள் விளக்கமாகக் கூறவும் செய்வார்கள். ஆனால் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ளாததால், ஒருவரால் மற்றொருவரை மன்னிக்க இயலாது. அதனால், இருவருக்குள்ளும் கருத்து வேறுபாடும், மோதலும் ஏற்படுகிறது. ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொண்டு விட்டால், தானாகவே அன்பு பிறந்து விடும்.

நீங்கள் ஒரு உண்மையை மக்களுக்கு அறிவுறுத்த விழையும் பொழுது, அவரவர்க்கு ஏற்ற வழியில் சென்றுதான் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். நீங்கள், எந்த அளவு மற்றவர்களைப் பற்றிப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், என்பதே அதற்கு மிகவும் முக்கியமாக வேண்டிய அடிப்படைத் தேவையாகும். உங்களைப் போலவே இருக்கும் மனிதர்களிடையே நீங்கள் பேசுகையில், நீங்கள் விவரிக்கும் உண்மையின் அளவு ஒரு குறுகிய எல்லைக்கு உட்பட்டதாகவே இருக்கும்.

மனிதர்கள் மீது அன்பு செலுத்தும் திறமையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், அதற்கு இன்றியமையாத தேவை, அவர்களைப் பற்றி பூரணமாக உணர்ந்து கொள்ளும் ஆற்றலை மேலும் பெருக்கிக் கொள்வதுதான். முயற்சி செய்தால் அதைச் சாதித்து விட முடியும். அனுபவங்களைப் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் அறிவின் திறம் அதிகரிக்கும். அப்பொழுது நீங்கள் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமையைப் பெறுவீர்கள். ஒருவரைப் பற்றிப் புரிந்து கொண்டு விட்டால், பிறகு, அவர் மீது அன்பு செலுத்துவது எளிதான செயல். அதேபோல இவருக்கு என்னைப் புரிந்து விட்டது என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் அவரால் விரும்பப் படுகிறீர்கள் என்பதையும் உணர்ந்து விடுவீர்கள்.

20

எவரையும், இவர் விரோதி இவர் நண்பன் என்று முத்திரை குத்தாதீர்கள்

பெரும்பாலான ஆண்கள் மற்றவர்களை சரியான வகையில் எடைபோடுவதில்லை. பொதுவாக ஆண்கள் முழு விவரங்களையும் அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்காமல், முன்கூட்டியே ஒரு நிலை பட்சமாக மனதில் பதிந்த அபிப்ராயங்களை வைத்து முடிவு செய்வதால், அவர்கள் மற்றவர்களைப் பார்க்கும் பார்வை தவறானதாக இருக்கும்.

இதில் பெருமளவில் பொதுவாக, நாம் காண்பது, எதிராளியை உடனடியாக நண்பன் என்றோ பகைவன் என்றோ முடிவு செய்து விடும் முன் அபிப்ராயங்கள்தான். மக்களைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே, ஆண்கள், சிலரை எதிரிகள் என்றும், சிலரை நண்பர்கள் என்றும் இரண்டு அணியாகப் பிரித்து விடுவார்கள். அதன் பின், தாம் எதிரிகளாகக் கருதுபவர்களைத் துன்புறுத்தத் தொடங்குவார்கள். அதே சமயம், தாம் நண்பர்கள் என்று வகைப் படுத்தியவர்களுடன், மிகவும் நெருக்கமாகப் பழகி, அவர்களுடன் அதிக நேரம் பொழுதைச் செலவழிப்பார்கள். இவரால் தமக்கு ஆதாயம் கிடைக்குமா, கிட்டாதா என்ற அடிப்படையில்தான், ஒரு ஆண், மற்றொருவரை எதிரியா அல்லது நண்பனா என்று முடிவு செய்கிறார்.

ஆண்கள், தங்கள் எதிரியுடன் நெருக்கமாகப் பழகுபவர்களையும் தம் எதிரிகளாகவே கருதுவார்கள். அவர்களிடம், எந்த ஒரு விஷயத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள். தம் எதிரிகளைப் பற்றிய குறைகளை இவர்களிடம் கூற மாட்டார்கள். அவர்களை சமயம் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் மட்டம் தட்ட முயற்சி செய்வார்கள். ஆண்கள் மக்களை எதிரி அல்லது நண்பன் என்று பிரித்துப்பார்க்கும் தம் மனப்பாங்கினை, மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம். இங்குதான் தவறே ஆரம்பிக்கிறது.

ஒருமுறை ஆண்கள், இவர் நம் விரோதி, அல்லது இவர் நமக்குத் தொல்லை கொடுக்கக் கூடும் என்று முடிவு செய்து விட்டால், பிறகு அந்த எண்ணத்தை எளிதில் மாற்றிக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

அவர்களிடம் நான் கூற விரும்புவதெல்லாம்,” ஒரு நிமிடம்! நீங்கள் அவசரமாக ஒரு முடிவை எடுத்து விடாதீர்கள்.” என்று தான்.

ஒருவர் குறிப்பிட்ட மாதிரி நடந்து கொள்வதற்கும், ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் நிற்பதற்கும் ஏதாவது காரணங்கள் இருக்கலாம். அதனுடைய பின்னணியைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல், ஒருவரை நண்பர் என்றோ, எதிரி என்றோ தீர்மானிப்பது மிகவும் தவறான செயல். அவரைப் பார்க்கும் பொழுது இவரால் தனக்கு எந்த விதமான நன்மையும் ஏற்படப் போவதில்லை என்று தோன்றினாலும், ஏன் அவர் அம்மாதிரி நடந்து கொள்கிறார் என்று அலசி ஆராய வேண்டும்.

இப் பிரிவினர், பெரும்பாலும் மாறுவேடத்திலிருக்கும் உங்கள் ஆசிரியராக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் மனதின் பிரதிபலிப்பாகக் கூட இருக்கலாம். நீங்கள் ஒருவர் தகுதியற்றவர், ஆற்றல் குறைந்தவர் என்று நினைத்தால் அவர் உங்கள் நினைப்பின் எதிரொலியாக இருப்பார். “இவர் மிகவும் திறமை வாய்ந்தவர்” என்று எண்ணினால், அவரும் உங்களைப் பற்றி அதுபோலவே நினைப்பார்.

பெரும்பாலானவர்கள், தம் முதல் பார்வையிலேயே, அடுத்தவரின் நல்ல குணங்கள் அனைத்தையுமே அங்கீகரிக்கும் திறமை குறைந்தவர்களாக இருப்பார்கள். அதனால், உங்களால் பார்க்க முடியாத விஷயங்களைப் புறந்தள்ளி, வேறு வகையான சாத்தியக் கூறுகளை எண்ணிப்பாருங்கள்.

21

நல்ல உறவுகளுக்குப் பணிவும் மரியாதையும் தான் திறவுகோல்

வேலையில் வெற்றியடைவதற்கான வழி, மேலதிகாரிகளுக்கும் அவர்களின் கீழ் பணி புரிபவர்களுக்கும் இடையே உள்ள உறவைப் பொறுத்தும், அவர்கள் ஒருவருடன் ஒருவர் எவ்வாறு, இணைந்து செயல் படுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தும் அமையும், என்று கூற விரும்புகிறேன்.

முதலில், நீங்கள் உங்கள் மேலதிகாரிகளுக்கு, உரிய மதிப்பைத் தருகிறீர்களா என்று நினைத்துப் பாருங்கள். தம் வேலையில் வெற்றி காணமுடியாத வர்கள், பொதுவாக, தம் மேலதிகாரிகளை மதிக்காதவர்களாகவே இருப்பார்கள். உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கோ அல்லது மேலதிகாரிக்கோ மனிதர்களுக்கே உரிய சில குறைபாடுகள், பலவீனங்கள் இருக்கக் கூடும். அவர்களிடம் நீங்கள் பார்க்கும் பல விஷயங்கள் சர்ச்சைக்குறியதாக இருக்கலாம். அதே சமயம், அவரிடம், சில பல நல்ல தகுதிகளும் இருக்கலாம். அவருக்கும் மேலே இயங்கும் மேலதிகாரிகள், அவர் இந்தப் பதவியில் இருந்து வேலை செய்யச் சரியான தகுதி வாய்ந்தவர் என்று நினைத்ததால் தான் அவருக்கு இவ்வுயர் பதவியை அளித்திருக்கிறார்கள்.

உங்கள் மேலதிகாரியின் குணங்களை நல்ல, கெட்ட குணங்களாகப் பிரித்துப் பட்டியலிட்டுப் பார்த்து, கெட்ட குணங்களை விட, நல்ல குணங்கள் அதிகமாக இருக்கிறது என்று முடிவு செய்யமுடியாமல் போனால், உங்கள் நிறுவனத்தில், நீங்கள் வெற்றி பெறுவது அசாத்தியமான செயலே என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடலாம்.

உங்கள் மேலதிகாரிகளுக்கு உரிய மரியாதையைக் கொடுக்க வேண்டும். அதுபோலவே, நீங்கள் வெற்றி பெற, உங்களுக்குக் கீழ் பணிபுரிபவர்கள் மீதும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். தம் கீழ் பணிபுரிபவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவது என்றால் என்ன? முதலில், அதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒன்றுதான். அவர்களுடைய பலமாக இருக்கும் விஷயங்களை, மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள

உதவியும், அவருடைய பலவீனங்களைச் சுட்டிக்காட்டி அவர்களை எச்சரித்தும், அவர்கள் தம்மைத் திருத்திக் கொள்ள உங்களாலான, உதவிகளைச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் கீழ் வேலை பார்ப்பவர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு தற்செயலாக ஏற்படலாம். ஒரு மேலதிகாரி என்ற வகையில், அவர்களை, தாம் செய்யும் வேலையில் நிபுணர்களாக, நல்ல புகழ் பெறத் தகுதியுடையவர்களாக, பதவி உயர்வு பெற்று வாழ்வில் முன்னேற்றம் பெறுபவர்களாக, மாற்ற வேண்டியது உங்கள் கையில்தான் ளுள்ளது.

அவர்களுடைய திறமைகளைப் பார்த்துப் பொறாமை கொள்ளாதிருப்பதுதான், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய இன்னொரு செயலாகும். சில சமயம், தமக்குக் கீழ் பணி புரிய வந்தவர், தனித்திறமை படைத்தவர் என்றால், சிலருக்கு அவரைப் பார்த்து ஒரு சிறிய பொறாமை உணர்ச்சி தோன்றும். அச்சமயத்தில், அந்த அதிகாரி, அவர் செய்யும் பணிகளைத் தடுக்கும் விதமாக என்னவெல்லாம் செய்ய முடியுமோ, அவை எல்லாவற்றையுமே செய்யத் தலைப்படுவார். அவர்கள், ஆணாகவோ அல்லது பெண்ணாகவோ இருக்கலாம், அவர்கள் செய்யும் அனைத்து செயல்களையும் விமரிசித்துக் கொண்டே இருப்பார். அம்மாதிரி உணர்ச்சிகள், அவர் கீழ் பணி செய்பவர்களின் வெற்றிக்குத் தடைக் கற்களாக இருக்கும். அதே சமயம். அவர்களின் முன்னேற்றமும், அவர்களுடைய நடத்தையினால் பாதிக்கப்படும்.

வெற்றிபெற்றவர்கள் அனைவருமே மற்றவர்களுடைய திறமையைப் போற்றும் சுபாவம் படைத்தவர்களாகவே இருப்பார்கள். தம்மிடம் இல்லாத திறமையும், உழைப்பும் மற்றவர்களிடம் இருப்பதை மதித்து, அன்பு பாராட்டுவார்கள். அவர்கள், நல்ல பண்பு நலன்களுடன் இருப்பவர்களை மதித்து, அவர்கள் மேலும் வளர தம்மால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்வார்கள். உங்களை விட, கீழ் நிலையில் இருக்கும் மக்களை, அவர்களுடைய தனித்தன்மைக்காக ஏற்றுக் கொண்டு, அவர்கள் தம் தனிமனித பண்புகளை மேலும் விரிதாக்கிக் கொள்ள, உதவி புரிவதே, அவர்களை நீங்கள் உண்மையில் விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்குச் சான்று. உங்களிடம் பணி புரிபவர், உங்களை விட பல மடங்கு, திறமை மிக்கவராக இருக்கிறார் என்பதைக் குறித்து நீங்கள் உண்மையில் பெருமைப் படவேண்டும், கர்வம் கொள்ள வேண்டும். அந்த அளவு உயர்ந்த மனம் படைத்தவராக தங்களை மாற்றிக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட மனப்பாங்கை சாதிக்க முடிந்தால் மட்டுமே, உங்களால் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும்.

22

உண்மையான அன்பு, துணிவும், வலிமையும் இல்லாமல் ஒரு போதும் வருவதில்லை

வீட்டில், ஆண்கள், உதாரண புருஷர்களாக இருத்தல் வேண்டும். வெளியில் ஒரு அற்புதமான மனிதர், ஆனால் வீட்டில் நல்லவர் இல்லை என்றால், அவர் மரியாதைக்குத் தகுதியானவர் இல்லை என்றே பொருள். தம் தொழிலில் அவர் பல சாதனைகள் புரிந்திருக்கலாம். ஆனால், வீட்டைக் கவனிப்பதில்லை என்றால், அவர் சாதனைகளுக்கான பாராட்டுக்குத் தகுதியானவராக, ஒரு போதும் ஆவதில்லை.

வலிமை மிக்க ஆண்களிடம் அன்பும், இரக்கமும் நிறைந்திருக்கும். உண்மையில், பலமில்லாதவர், மென்மையானவராக இருக்கவே இயலாது. பலம் என்பது, கடமையின் பக்க பலத்துடன், இவ்வுலக நன்மைக்காகப் பாடுபட வேண்டும் என்ற பேரார்வம் கொண்டதாக இருத்தல் வேண்டும். பலமில்லாமல், இரக்க குணம் இருக்காது என்பதை ஒருபோதும் மறவாதீர்கள். மென்மைக் குணமும், இரக்ககுணமும், அன்பும் பெண்களுக்கானது என்று எண்ணி விடாதீர்கள். இவ்விரண்டிற்கும் சம்பந்தமே இல்லை.

அதே சமயம், அன்புள்ளம் கொண்ட ஒரு பெண் அதிக தைரியம் உள்ளவராக இருப்பார் என்பதை நான் ஆணித்தரமாக உரைக்க விழைகிறேன். தம் கணவர் கஷ்டங்களையும், பாதகமான நிலையையும் எதிர் கொள்ளும்போது, மனைவியே, அவருக்கு ஆதரவாக இருந்து, அவரை உற்சாகப்படுத்தி பெரிய வெற்றிகளைப் பெற உதவியாக இருக்கிறார். இந்த நேரத்தில் மிகவும் தேவையாக இருப்பது, துணிவு மட்டுமே. ஒரு துணிவுள்ள பெண்மணி அன்புடன், இரக்க குணமும் உடையவளாக இருப்பாள். அன்பு சக்தியற்றதோ அல்லது வலிவு குறைந்ததோ அல்ல. அன்பு என்பது மனிதர்களை பலம் வாய்ந்தவர்களாக ஆக்குகிறது. இதனை எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

23

நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு என்ன செய்தீர்கள் என்பதை எண்ணிப் பார்க்கக் கூடாது

பிறர் நமக்கு செய்த நன்மைகளை மறந்து விட்டு, நாம் மற்றவர்களுக்கு செய்த நன்மைகளை, மறவாமல் நினைத்து கொண்டிருக்கும் போது தான், வாழ்வில் வருத்தங்கள் தொடங்குகிறது. "நான் அவனுக்காக எவ்வளவோ உதவிகள் செய்திருக்கிறேன், ஆனால், அவன் பதிலுக்கு எனக்கு எதுவுமே செய்யவில்லை"என்ற எண்ணம் நமக்கு எப்போது தோன்றுகிறதோ, அதிலிருந்து நம் துயரத்தின் துவக்க முனை தொடங்குகிறது.

நான் இதனை அவனுக்காக செய்தேன் என்ற எண்ணமே மிகவும்சிறுபிள்ளைத்தனமானது. இதனை மக்கள் புரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். நீங்கள் பிறருக்கு, எதையாவது கொடுத்தால், அதை எந்த வித எதிர்பார்ப்பும் இன்றி, முழுமனதுடன் கொடுங்கள்.

மற்றவர்களிடம் காட்டும், அன்பு என்பது பிறருக்கு அளிக்கும் பரிசுக்கு ஒப்பானது. எந்த வித பிரதிபலனையும் எதிர்பாராதது. மேலும், அது ஒரு வழிப் பாதை மட்டுமே. பதிலுக்கு, அந்த அன்பு திரும்ப கிடைத்தால், அது உங்களுக்கு எதிர்பாராமல் கிடைத்த மிகை ஊதியமாகவே கொள்ளவேண்டும்.

இந்த உலகில் நன்றியில்லாத மனிதர்கள் அதிகம். நீங்களும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. உங்கள் பாதையை, நீங்களே சுயமாக செதுக்கி அமைத்து கொண்டதாக நம்பிக் கொண்டிருந்தாலும், அதற்காக பலர் பல வழிகளில் உங்களுக்கு உதவியிருப்பார்கள் என்பது, மறுக்கமுடியாத உண்மை. உங்கள் நலனில் அக்கறை காட்டிய, உயிரினும் மேலாக அன்பு செலுத்திய உங்கள் பெற்றோரையும், ஆசிரியர்களையும், நண்பர்களையும், மேலதிகாரிகளையும் மற்றும் சக ஊழியர்களையும், நீங்கள் மிகச் சுலபமாக மறந்துவிட்டீர்கள்.

"யாரும் எனக்கு எதுவுமே செய்யவில்லை" என்றோ, "நான் அவனுக்காக இத்தனை செய்தும், அவன் எனக்கு துரோகம் செய்துவிட்டான்" என்றோ ஒருபோதும், குறை கூறாதீர்கள். உண்மையில், மனிதர்கள், தான் மற்றவர்களுக்கு செய்ததை மட்டுமே

நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, தமக்கு மற்றவர்கள் என்ன நன்மை செய்தார்கள் என்பதை, மிக வேகமாக மறந்து விடுவார்கள். எப்போதும் மற்றவர்களுக்கு செய்யும் உதவியை எந்த வித எதிர்பார்ப்பும் இன்றி செய்வதோடு, உடனடியாக அதை மறந்துவிடவும் வேண்டும். அதே சமயம், மற்றவர்கள் நமக்கு செய்த உதவிகளை என்றும் மறவாமல், வாழ்நாள் முழுவதும் நன்றியுடன் நினைக்கவேண்டும். இந்த அடிப்படை எண்ணத்தை ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடித்தால் உலகம் உன்னதமாகும்.

கொடுத்துப் பெறுவது என்னும் ஆலோசனை, பொங்கி வழியும் நல்லெண்ணம் என்ற உணர்வில் ஏற்பட்ட பற்றாக்குறையாகும். அது, உங்கள் மகிழ்ச்சியெனும் எண்ண ஓட்டத்தின் குறுகலான மனப்பாங்கையும், மற்றவர்களின் கருத்துக்கள் உங்களை பாதிக்கிறது என்பதையும் காட்டுகிறது. வேறுவிதமாக சொல்ல வேண்டுமானால், உங்கள் மகிழ்ச்சியும், நல்லெண்ணமும் எவ்வளவு குறுகிய எல்லைக்குட்பட்டது என்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களுக்கு என்ன பிரதி உபகாரம் கிடைக்கிறது என்பதை எண்ணியே நீங்கள் திருப்தி அடைகிறீர்கள். என்றாலும், நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமான சந்தோஷத்துடனும், நல்ல எண்ணங்களுடனும் இருந்தாலே, அது எதிர்மறை எண்ணங்களை சுத்தம் செய்ய போதுமானது. எனவே, அளவுக்கு மிஞ்சிய நல்ல மனதுடன் எல்லையற்ற சந்தோஷத்தைப் பிறருக்கு அளியுங்கள். ஒரு நீரூற்றைப் போல, உங்கள் உள்ளிருக்கும் எல்லையற்ற சக்தியை வெளி கொண்டு வாருங்கள்.

இயற்கையை கவனியுங்கள். மலையிலிருந்து பற்பல ஊற்றுகள் மூலம் நீர் பொங்கி, செழிப்புடன் பீறிட்டு வெளிவருவதை, நீங்கள் காணலாம். அவை எல்லாம் நம்மை ஏதாவது கேட்கின்றனவா? வானத்தில் உள்ள சூரியன், மனிதர்களிடம் ப்ரதிபலனை எதிர்பார்க்கிரதா? மின்சாரம் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் நம்மிடம் மின்சார கட்டணம் வசூலிக்கின்றன. ஆனால் சூரியன் நமக்கு இலவசமாக ஒளியையும், சக்தியையும், வெப்பத்தையும் அள்ளித் தருகிறது. பூமியில் வாழும் மனிதர்களிடம் சூரியனின் குணங்களை எதிர்பார்க்க முடியாது போனாலும், இயற்கை, இது போன்ற பற்பல அற்புதமான வளங்களை வழங்கியுள்ளதை உணர்ந்து, மனதில் இருத்திக் கொண்டால், இவைகளை எல்லாம், கடவுள் அளித்த வரங்களாகக் காணலாம்.

பாகம் — VI

24

உற்சாகமான வாழ்க்கை வாழுங்கள்

நான் எப்பொழுதும், மனமகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தைக் கற்றுக் கொடுப்பவன். ஆனால் அதனை நாம் எப்படி நம்முள் வளர்த்துக் கொள்வது? ஆரோக்கியமான, கவலையற்ற சிறப்பியல்புகள் கொண்ட மக்களிடம், கீழ்கண்ட குணாதிசயங்களைக் காணலாம்.

(1) பொறுப்புடன் வாழுதல்

இன்றைய நிலையில் பொறுப்பான மனிதர்களைக் காண்பது கடினம். மக்கள் அதிகம் சர்ச்சையில் ஈடுபடும் குணங்களை கொண்டவர்களாக மாறி வருகிறார்கள். தம் தவறுகளை மறைக்க பொய்யான காரணங்களைக் கூறித் தம்மை நியாயப் படுத்திக் கொள்ள முயற்சிப்பதால், தம்மையே சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ள இயலாமல் தவிக்கிறார்கள். அதனால், தம் செய்கைகளை நியாயப்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணமும், மற்றவர்கள் மீது குறைகூறும் எண்ணமும் உங்களுக்குத் தோன்றும் பொழுது, நம் பொறுப்புணர்ச்சி மேலும் வளர வேண்டும் என்பதை, நினைவுறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தவறுகள் செய்வதும், தோல்வி அடைவதும் மனித வாழ்வில் ஒரு பகுதி. ஆனால் அவை எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை கண்டறிந்து அதை ஏற்கும் எளிய பண்பும் இருந்தால் வாழ்வில் முன்னேற வழி கிடைக்கும். அத்தகைய எளிய பண்பும், செய்த தவறுகளை ஒப்புக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் நம்மிடம் குறைவாக உள்ளதால், நம்மை அது அடுத்த படிக்கு முன்னேற விடாமல் தடுக்கிறது.

(2) எதிர்பார்ப்பின்மை

எதிர்பார்ப்பில்லாமல் நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு உங்களால் முடிந்ததை செய்கிறீர்களா? இந்த குணம் வெகு சிலரிடம் மட்டுமே உள்ளது. அதுவும் நூறில் ஒருவர் இருந்தால் அரிது. கூர்ந்து கவனித்தால் தான் நம்மால் அவர்களை இனம் கண்டு கொள்ள முடியும். எல்லோரையும் புன்னகை முகத்துடன் வரவேற்பவராக மாற வேண்டும் என்ற விருப்பம், ஆவல் ஒருவருக்கு, உருவாவதிலேயே, இதன் துவக்க

முனை உள்ளது. காலையில் நாம் பார்க்கும் அனைவரையும், இனிய முகத்துடன், “காலை வணக்கம்” என்று வாழ்த்தி, ஒரு பூவைப் பரிசாக அளித்து விட்டுச் செல்லும் வழக்கத்தை உங்கள் நல்ல நோக்கமாக வைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். விடா முயற்சியுடன் இந்த நல்ல பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால், நம்மை சுகமாக வருடிச் செல்லும் தென்றல் காற்றை போன்ற, இயற்கையான இனிய இயல்பைப் பெற்று விடுவோம். இத்தகைய இயல்பை தனதாக்கிக் கொள்ள அனைவரும் முயல வேண்டும்.

(3a) வரைமுறைக்குட்பட்ட வாழ்வு பற்றி விழிப்புடன் இருங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கை வரைமுறைகளுக்குட்பட்டது, அதே சமயம் எல்லையற்றதாகவும் விளங்குகிறது. அது ஸென் தத்துவம் போன்றது. இந்த பூமியில் வாழும் அனைவரும் நிலையற்ற தம் வாழ்வு முடிந்ததும், இந்த உலகை விட்டு சற்று முன் பின்னாகச் செல்ல வேண்டியவர்களே. இப்போதிருந்து, நூறு வருடங்கள் வரை உயிர் வாழ போகிறவர்கள் மிகக் குறைவு. இறுதியில், எல்லோரும் ஒரு நாள் இறக்க வேண்டியவரே. அவர் நம் குடும்பத்தாராகவோ, உறவினராகவோ, அல்லது அண்டை வீட்டாராகவோ இருக்கலாம். இவ்வுலகில் பிறக்கும் அனைவருமே, என்றாவது ஒருநாள் இறந்து போக வேண்டியவர்களே என்ற இறப்பை பற்றிய நுணுக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டால், நமக்கு அனைவர் மீதும் இரக்க உணர்வும், அன்பும் அதிகமாகும். நீங்களும் சில பல வருடங்கள் கழிந்து இந்த உலகை விட்டு செல்ல வேண்டியவரே.

எனினும், மகிழ்ச்சி விஞ்ஞானம் அறிந்த மக்கள், நம் சந்தோஷமான வாழ்வு எல்லையற்றது என்று அறிவார்கள். இந்த உண்மையை, நீங்கள் புரிந்து கொண்டு விட்டால், இவ்வுலகை நீத்துச் செல்கையில், இயல்பாகவே, மற்றவர்கள் மனதில் சந்தோஷமான நினைவுகளை விதைத்து விட்டு செல்ல வேண்டும் என்று விரும்பத் தொடங்குவீரகள்.

(3b) எல்லையற்ற வாழ்க்கையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு

ஒரு வரையறையற்ற வாழ்க்கையை பெறுவதென்பது, மனிதர்களுக்கு பற்பல புதிய முயற்சிகளைத் தொடங்கக் கிடைத்த வாய்ப்பாகும். அது உன்னதமான அன்பிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. மரணத்திற்கு பிறகு நரகம் என்று எண்ணும் பொழுது, துன்பமும், பயமும் ஒரு சேர உண்டாவது இயற்கை. நீங்கள் நரகத்திற்குச் சென்றாலும், உங்கள் ஆத்மா உயிருடனேயே விட்டு வைக்கப்படும். நரகத்தில் நீங்கள், சுயகட்டுபாட்டுடன் ஆன்மீகத்தை பல நூறு ஆண்டுகள் விடாமல் பயிற்சி செய்தால், உங்களால் சொர்க்கம் திரும்ப இயலும். இது அப்பட்டமான உண்மை. அதன் பிறகு மீண்டும் மறுபிறப்பெடுத்து, பூமிக்குச் செல்ல அனுமதிக்கப் படுவீர்கள். இந்த உலக வாழ்க்கை ஒரு முறை மட்டுமே என்று நீங்கள் நினைக்கும் பொழுது, எந்த பயனுமின்றி போராடலாம். ஆனால், புதியதாகத் தொடங்க வாய்ப்புகள் பல உள்ளன

அல்லவா?.

சில மத போதனைகள், மறு ஜென்மம் என்பது, மிகுந்த துன்பம் நிறைந்தது, என்று போதிக்கிறது. ஆனால், நாம், பல முறை வாழ்க்கையில் தோல்வியடைந்தாலும், திருந்தி வாழ நமக்கு ஒரு வாழ்க்கையும், ஆத்மாவும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்ற பேருண்மையை புரிந்து கொண்டு, அதை நன்றியுடன் நினைத்துப் பார்த்து, உங்களை நீங்களே தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அது உங்களுக்கு ஆறுதல் அளித்து, நல்ல முறையில் வாழ வைத்து விடும்.

25

மகிழ்ச்சிக்கு விதிமுறைகள் தேவையில்லை

மகிழ்ச்சியை அடைய, சில வரைமுறைகள் தேவை என்றுநினைப்பது கோழைத்தனம். என்னிடம் பல லஷங்கள் இருந்திருந்தால்", "ஒரு நல்ல வேலை இருந்திருந்தால்", "நல்ல வாழ்க்கை துணை அமைந்தால்", "நல்ல பள்ளியில் பயின்றிருந்தால்" என்று கூறிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்

புத்திசாலியான, ஆக்கபூர்வமான, உன்னத எண்ணங்களுடன், ஒளிமயமான ஒரு எதிர்காலம் பற்றிய உத்வேகத்துடன் கூடிய ஒருவரை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த ஒருவர், உடல் நிலை பாதிக்கப் பட்டிருந்தவரா, படிப்பு அல்லது தொழிலில் தோல்வி கண்டவரா, வாழ்வில் நொடித்துப் போனவரா போன்ற விஷயங்களைப் பற்றி, நீங்கள் கவலைப்படுவீர்களா?

இதற்குக் காரணம், மனிதர்கள் எப்போதும் தோல்விகள் என்னும் திரையைப் போர்த்திக் கொண்டிருப்பதால், மற்றவர்கள் அவர்களை "சந்தோஷமில்லாதவர்கள்" என்று எண்ணுகிறார்கள். அந்த நினைவை எப்போது அவன் உதறி தள்ளி விட்டு வாழ்வில் உத்வேகத்துடனும், நம்பிக்கையுடனும், தெளிவான, எளிமையான வாழ்க்கை வாழத் துவங்குகிறானோ அப்போது அவனை "சந்தோஷமான மனிதனாக" எல்லோரும் பார்க்கிறார்கள்.

காலையில் எழும் போதே "என்ன அருமையான காலைப்பொழுது! இன்றும் கடினமாக உழைப்பேன் வயது ஏறுவதைப்பற்றி எனக்குப் பயமில்லை என் கடைசி காலம் வரை, இடை விடாது உழைப்பேன். என் கடின உழைப்பினால் இந்த உலகம் நிறைய சந்தோஷம் நிறைந்தவர்கள் மிகுந்ததாகவும், வாழும் வசதிகள் யாவும் நிறைந்ததாகவும் ஆக்க முயற்சிப்பேன்" என்று கூறும் மனிதர்களால் இவ்வுலகம் நிறைந்திருந்தால் எப்படியிருக்கும்?

உங்களால் இந்த உலகம் முழுவதையும் உடனடியாக சந்தோஷமானதாக்க இயலாவிட்டாலும், அதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமும், விடாமுயற்சியும் இருந்தாலே, நீங்கள் உலகில் ஒரு துளி வருத்தத்தை நீக்கியதாக கொள்ளலாம். இது கண்டிப்பாக சாதிக்க

முடிந்த செயலே. ஒரு ஒளி மயமான, சந்தோஷமான வாழ்க்கையைத் திறக்க ஒளிமயமான, சந்தோஷமான எண்ணங்களே தேவை.

ஒளி மயமான வாழ்க்கைக்கு சாக்குபோக்கு, சமாதானங்கள் தேவையில்லை. சில நிபந்தனைகள், நிறைவேறினால் தான், மகிழ்ச்சியாக இருக்கமுடியும் என்று நினைக்ககூடாது. விடாமுயற்சியுடனும், உயர்ந்த மற்றும் உத்வேகமான எண்ணங்களுடனும், எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும், ஒளிமயமான எதிர்காலத்துக்காக பாடுபடும் அனைவருக்கும், ஒரு அற்புதமான வழி திறக்கும், இதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

அடர்ந்த காட்டிலிருந்தாலும் சரி, தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, மனோபலத்துடன் வழியைத் தேடத்தொடங்கினால், கண்டிப்பாக வழி கிட்டும். இதனை வளர்த்துக்கொண்டவர்களால் புதியதொரு உலகத்தை உருவாக்கமுடியும். நான் “இப்படி இல்லாமல்....அல்லது, “நான் அதுபோல...” போன்ற எண்ணங்களை அறவே விரட்டிவிடுங்கள். இன்று முதல், ஏன் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது, என்பதற்கான காரணங்களைத் தேடிக் கொண்டிருப்பதை உடனே நிறுத்துங்கள். குறை கூறுவதை விட்டு விடுங்கள்.

குறைகள் கூறி யாரும் வெற்றியாளர்களானதில்லை. நீங்கள் குறை கூறும் பொழுது, உங்கள் மனதில் விஷக்கறை படிகிறது. மற்றவர்களுக்கு உங்கள் மேல் தவறான எண்ணங்கள் ஏற்படுகிறது. குறைகள் விஷத்திற்கு ஒப்பானவை. அது மனிதர்களை பல வழிகளில் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குகிறது. எனவே, குறை கூறுவதை முதலில் நிறுத்துங்கள். அது மட்டும் போதாது. குறைகள் நிறைந்திருந்த மனதில், ஆக்க பூர்வமான, ஒளி மயமான எண்ணங்களை, விதையுங்கள். அது, உங்கள் மனதில் அழகான மலர்களைப் போன்ற எண்ணங்கள் மலர்ந்து பெருக வாய்ப்பளிக்கும்.

பாகம் — VII

26

“நான் கவலையற்றவன்” என்ற உற்சாகத்துடன் கடினமான கால கட்டங்களைக் கடந்து வெற்றி காணுங்கள்

ஆதி காலத்திலிருந்தே, மக்கள் தன்னைத்தானே ப்ரதிபலித்துக் கொள்ளும்படியாகவே வளர்கிறார்கள் என்றே சொல்லப்படுகிறது இதனை புத்தர், சாக்ரடீஸ், மார்சுஸ் ஆரிலியஸ் மற்றும் தத்துவஞாநி ரால்ப்ஃ வால்டோ எமர்ஸன், உளவியல் நிபுணர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் போன்றோரும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். ஒவ்வொருவரும் இதனை தனித்தனியாக உரைத்தாலும், இதன் சாராம்ஸம் இது தான்:

“மனிதர்கள் தம்மைப் பற்றி தாம் நம்பும் வடிவத்தையே ப்ரதிபலிக்கிறார்கள். நீ உன்னைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே இருக்கிறாய். ஒவ்வொரு நாளைப் பற்றியும் நீ என்ன நினைக்கிறாய்? நீ தினமும் எதைப்பற்றி ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் நினைக்கிறாயோ அதுவே உன்னிடம் நீயாகப் ப்ரதிபலிக்கிறது. உனது உடைகளோ, புற தோற்றமோ எதைப் பற்றியும் கவலை இல்லை. உனனைப் பற்றிய, எழுத்து வடிவிலான விவரணைகள் மற்றவர்களுக்கு நீ யார் என்பதை மட்டும் உணர்த்தும். நீ என்ன நினைக்கிறாய் என்பதை அல்ல. ஆனால், நீ உன்னைப் பற்றி என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாயோ, அதுவே நீயாக ஆகிறாய்.

இந்த ஆன்மாக்களின் உலகம் இப்படித்தான். இதில் எண்ணங்களைத் தவிர வேறு எதுவுமே இருப்பதில்லை. இந்த ஆன்மாக்களின் உலகம் எண்ணங்களால் மட்டுமே உருவானது, இங்கு மக்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ, எல்லாம், அப்படியே நடக்கும். இந்த உலகில், கால ஓட்டத்தில் இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களே முழுமையாக உருவாக்கம் பெறுகிறது.

சொல்லப்போனால், நீ எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிக்க வேண்டியது நீ தான். ஒரு விதை தன்னை காலைப் பொழுதின் ஒளி என்று எண்ணினால் காலை ஒளி மலரும். அவ்விதையே, தன்னை ருசியுள்ள முலாம்பழம் என்று எண்ணினால் பல முலாம்பழங்களை

உருவாக்கும் செடியாக மாறும். நமது வரும் காலம் ஆக்க பூர்வமானதாகவோ இல்லை எதிர்மறையானதாகவோ, தன்னம்பிக்கை நிறைந்ததாகவோ, நம்பிக்கையே இல்லாமலோ, பயத்துடனோ, சந்தோஷத்துடனோ, துக்கத்துடனோ இருக்கப்போவதற்கு, எதற்குமே நீங்கள், உங்கள் உள்ளத்தில் எந்த மாதிரியான விதைகளை விதைக்கிறீர்கள், என்பதைப் பொறுத்தே உள்ளது. உன்னதமான வருங்காலத்தை விரும்புவோர், உள்ளத்தில் ஆக்க பூர்வமான, நம்பிக்கையுடனான, உறுதியான விதைகளை விதைத்து, நன்கு பராமரிக்க வேண்டும். ஒருமித்த, அதே விதமான எண்ணங்களுடன், அதைத் தொடர்ந்து போஷிக்க வேண்டும். என்றாவது நம்மை தோல்வியுற செய்யும் தீய எண்ணங்கள், நம்மிடம் வேர் விட ஆரம்பிக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தோன்றும் போது அவற்றை, உங்களிடமிருக்கும் ஆக்க பூர்வமான சக்தியை, ஆற்றலைக் கொண்டு, விரட்டியடிக்க வேண்டும்.

பொதுவாகவே, இரண்டு எதிர்மறையான எண்ணங்கள் ஒரே சமயத்தில் மனித மனத்தில் உருவாவது சாத்தியமே இல்லை. ஒரு சோகமான விஷயம் பேசும் போது, மனிதனால் சிரிக்க இயலாது. அதே போல், முழுமையான மகிழ்ச்சியில் இருக்கும் போது, அவனால் அழ முடியாது.

அதனால் மனத்தில் உதிக்கின்ற, மனதில் நிறைந்திருக்கும் எண்ணங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்களைப் பற்றிய ஆக்க பூர்வமான ஒரு உருவகத்தை மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உங்களை வெற்றியாளராகவும், சமுதாயதுக்கும் இந்த உலகுக்கும் உதவுபவராகவும், தானும் சந்தோஷத்துடன் இருந்து சுற்றி இருக்கும் மற்றவர்களையும் சந்தோஷப்படுத்துபவராகவும் உருவகபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இந்த உருவகத்தை, எப்பொழுதும் மனதில் முன்னிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதாவது மனதை, எதிர்மறை ஆன எண்ணங்கள் இழுக்கும்போது, துணிவின் துணை கொண்டு, ஆக்க பூர்வமான கருத்துகளுடன் இணைந்த, சக்தியை உங்களுக்குள்ளேயே செலுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதை செய்ய முடிந்தால் இவ்வுலகில் அல்ல, எவ்வுலகிலும் வெற்றி கண்டு வாழமுடியும்.

எண்ணங்களின், இந்த உன்னத சக்தியை நீங்கள் கண்டு கொண்டீர்களானால் நான் மிகவும் மகிழ்வேன்.

அனுபந்தம்

இந்த புத்தகத்தில் உள்ள விஷயங்கள் உங்கள் வெற்றிக்கான வழிகள். இதனை உலகில் உள்ள அனைவரும் பயன்படுத்தலாம். இது, எளிமையான நடையில் உலகில் எப்படி மகிழ்வுடன் வாழலாம் என்பதை விளக்கும் முக்கியமான புத்தகம். இதை நவீன எண்ணங்களை அடக்கிய நவீன வேதநூல் என்றும், நவீன சூத்திரம் என்றும் வாழ்க்கை பாடம் என்றும், மதங்களாலும் மற்ற ஜாதிப்பிரிவினைகளாலும் தோற்றுவிக்கப்பட்ட, தடைகள் அனைத்தையும் முறியடித்து, வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் நல்ல பாதை என்றும் கூறலாம்.

நான் இந்த புத்தகத்தை, ஏழைகள், நோயாளிகள், உறவுகளிடம் ஏற்பட்ட கருத்து வேறுபாடுகளால் மனம் நொந்தவர்கள், துரதிஷ்டம், துன்பம் போன்றவைகளால் அவதிப்படுபவர்கள், ஆகிய அனைவருமே படிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். இந்த போதனைகள், கோடிக்கணக்கான மக்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்று பிரார்த்திக்கிறேன். இதன் மூலம் அதிகமான மக்கள், சிறந்த மனிதர்களாக வாழ்ந்து, வாழ்வில் சாதனையாளர்களாகப் பிரகாசிக்க வேண்டும் என்று உளப்பூர்வமாக பிரார்த்திக்கிறேன். எப்போதும் அழகிய மந்தஹாஸப் புன்னகையுடன், உற்சாகமான மனத்துடன், ஒளி மயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் சக்தியுடன் விளங்குவோம்.

-ரியோ ஒகாவா

CONTACT INFORMATION

Happy Science is a worldwide organization with faith centers around the globe. For a comprehensive list of centers visit Worldwide Directory at www.happy-science.org/en/contact-us.

The following are a few of the many Happy Science locations:

INTERNATIONAL HEADQUARTERS:

Tokyo

1-6-7 Togoshi, Shinagawa, Tokyo 142-0041, Japan

Tel: 81-3-6384-5770 Fax: 81-3-6384-5776

Email: tokyo@happy-science.org

Website: www.happy-science.org

India:

Delhi

3rd Floor, A-21, Green Park,

Aurobindo Marg, New Delhi 110016

Email: newdelhi@happy-science.org

Mumbai

G12 Ventura, Hiranandani Business Park,

Powai, Mumbai 400076

Email: mumbai@happy-science.org

Aurangabad

2nd floor, Udyog Shree Building,

Garkheda, Aurangabad 431005

Email: aurangabad@happy-science.org

Tamil Nadu

2nd Floor, Roche Complex,

Palayamkottai, Tirunelveli 627003

Email: tamilnadu@happy-science.org

Kolkata

kolkata@happy-science.org

Bodh Gaya

Near Sujata Bridge, Village Bakraur,

Bodh Gaya, Gaya, Bihar 824231

Email: bodhgaya@happy-science.org

Sri Lanka:

Colombo

149, “Freight House”, Union Place,

Colombo 2

Tel: 94-112-300464 or 94-71-1544536

Email: srilanka@happy-science.org

Nepal:

Kathmandu

Kathmandu Metropolitan City,

Ward No. 9, Battisputali, Gaushala,

Surya Bikram Gynwali Marga,

House No. 1941 Kathmandu, Nepal

Tel / Fax: 97-70-1447-1506

Email: nepal@happy-science.org

மகிழ்ச்சி விஞ்ஞானத்தில் இணைந்திடுங்கள்!

மாஸ்டர் ஒகாவாவின் போதனைகளை கற்க விரும்புவோர் எவராக இருப்பினும் மகிழ்ச்சி விஞ்ஞானத்தில் உறுப்பினராக இணையலாம். இதன் நோக்கம் உண்மையான சந்தோஷத்தில் திளைப்பது மற்றும் அந்த சந்தோஷத்தினை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதாகும்.

இதில் உறுப்பினராக சேர்ந்தால், பிரார்த்தனை புத்தகத்தினை நீங்கள் பெறுவதுடன் மாஸ்டர் ஒகாவாவின் சமீபத்திய போதனைகளை உள்ளடக்கிய அவ்வப்போதான மின் செய்தி மடல்களையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

இந்த பிரார்த்தனை புத்தகம் மூன்று ஆற்றல் வாய்ந்த பிரார்த்தனைகளை கொண்டுள்ளது. இவைகளை உச்சரித்து பிரார்த்திப்பதன் மூலம் ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பக்தி தன்மையினை நீங்கள் மேன்மேலும் வளர்த்துக் கொள்வதுடன் அதனால் மன எழுச்சி பெற்று ஆன்மா ரீதியிலான பாதுகாப்புடனும் நீங்கள் இருக்கலாம்.

மின்னஞ்சல், தொலைபேசி மூலம் அல்லது எங்களது இணைய தளத்திற்கு வருகை தருவதன் வாயிலாக பெயர், முகவரி, மின்னஞ்சல், தொலைபேசி எண் முதலிய உங்கள் தகவல்களை எங்களுக்கு அனுப்பவும். இதனால் தேவையான தகவல்கள் மற்றும் விண்ணப்பப் படிவத்தினை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

வலைத்தளம்: http//www.happyscience-india.org

மின்னஞ்சல்: indiamember@happy-science.org

தொலைபேசி : 022-30500314

JAICO PUBLISHING HOUSE

Elevate Your Life. Transform Your World.

ஜெய்கோ பப்ளிஷிங் ஹவுஸ் 1946ல் நிறுவப்பட்டது. ஸ்ரீஸ்ரீ ரவிசங்கர், பரமஹம்ஸ யோகாநந்தா, ஓஷோ, ராபின் ஷர்மா, தீபக் சோப்ரா, ஸ்டீஃபன் ஹாகிங், ஏக்நாத் ஈஸ்வரன், சர்வபள்ளி ராதாகிருஷ்ணன், நீரத் சௌத்ரி, குஷ்வந்த் சிங், முல்க்ராஜ்ஆனந்த், ஜான் மேக்ஸ்வெல், கென் பெலன்சார்ட் மற்றும் பிரையன் டிரேசி போன்ற நட்சத்திர ஆசிரியர்களின் படைப்புகளை ஜெய்கோ வெளியிட்டுள்ளது. 2000 தலைப்புகளைத் தாண்டிய எங்கள் புத்தகத் தலைப்புப் பட்டியலில், நாட்டிலேயே அதிக பல்வகை தன்மை கொண்டதாகும். ஆன்மிகம், மதம் / மனம் / உடல் / ஆன்மா, சுய உதவி, தொழில், சமையல், ஹாசியம், விளையாட்டு, சுயசரிதைகள், புனைவு மற்றும் அறிவியல் என இப் பட்டியலில் அடங்கும்.

ஜெய்கோ தன் எல்லைகளை விரிவாக்கி கல்வி மற்றும் பொறியியல், மருத்துவம் போன்ற தொழில் துறைசார்ந்த நூல்களையும் வெளியிடும் முன்னணி பதிப்பகமாகிவிட்டது. எங்கள் கல்லூரி நிலை நூல்களும், நோக்கு நூல்களும் நாடு முழுவதுமுள்ள மாணவர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எங்களது அறிவுசார் மற்றும் தொழில்சார் தலைப்புகளின் வெற்றிக்கு எங்கள் கல்வி மற்றும் கார்பரேட் விற்பனைப் பிரிவின் விடாமுயற்சியே காரணம்.

மறைந்த திரு. ஜம்மன் ஷா அவர்கள், ஒரு நூல் வினியோகம் கம்பெனியாகத்தான் ஸ்தாபனம் செய்தார். நாட்டின் சுதந்திரம் வெகுதூரத்தில் இல்லை என்று உணர்ந்ததிரு. ஷா தன் நிறுவனத்திற்கு ஜெய்கோ என பொருத்தமாக பெயரிட்டார். (ஜெய் எனில் வெற்றி என்று ஹிந்தியில் பொருள்படும்) வளரும் நாட்டில், கைகாசிற்கேற்ப நூல்களின் தேவையைப் புரிந்து கொண்டு, திரு. ஷா ஜெய்கோவின் சொந்த பதிப்பகத்தைத் தொடங்கினார். இந்தியாவில் மலிவு விலை புத்தகங்களை ஆங்கிலத்தில் முதன்முதலில் வெளியிட்டது ஜெய்கோநிறுவனம்தான்.

தன் சொந்தப் பதிப்புகளை வெளியிடுவது மட்டுமல்லாமல், ஜெய்கோ மெக்கிரா ஹில், பியர்சன், சினேஜ் லெர்னிங், ஜான் வில்லே மற்றும் எல்சேவியர் சயன்ஸ் போன்ற முன்னணி பன்னாட்டு பதிப்பகத்தாரின்நூல்களையும் இந்தியாவெங்கிலும் வினியோகம் செய்கின்றது. ஜெய்கோவின் தலைமையகம் மும்பையில் உள்ளது. அகமதாபாத், பெங்களூரு, போபால், சென்னை, டெல்லி, ஹைதராபாத் மற்றும் கொல்கத்தாநகரங்களில் ஜெய்கோவிற்கு விற்பனை

அலுவலகங்கள் இருக்கின்றன. 40 நிர்வாக அதிகாரிகள் கொண்டஎங்கள் விற்பனைக்குழு, நேர் அஞ்சல் ஆணைதுறை மற்றும் வலைதளம் மூலம் எங்கள் புத்தகங்கள் நாட்டின் அனைத்து நகர மற்றும் கிராமப்புற பகுதிகளுக்குச் சென்று அடையுமாறு உறுதிசெய்கின்றன.

SINCE 1946

ஜப்பானின் மிகப்பெரிய ரகசியம் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ரியோ ஒகாவா ஒரு மதத் தலைவர். தொலை நோக்குடையவர். ஹேப்பி சயின்ஸ் என்பதைத் தோற்றுவித்தவர். உண்மை மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கான வழிகள் ஆகியவற்றிற்காகத் தன்னுடைய வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர் ஆவார்.

ஜப்பானில் 1956ல் ஒகாவா பிறந்தார். டோக்கியோவில் சட்டப் படிப்பும் நியூ யார்க்கில் சர்வதேசபொருளியலும் படித்தார். 1986ல் நியூயார்க்கில் தான் வேலை பார்த்துக்கொண்டிருந்த ஜப்பானிய வர்த்தக நிறுவனத்திலிருந்து விலகி ஹேப்பி சயின்ஸ் என்னும் அமைப்பைத் தோற்றுவித்தார்.

1987ல் ஐஆர்எச் பிரஸ் கோ லிட். என்ற நிறுவனத்தை உருவாக்கினார். அதன் பிறகு ஒகாவா 2,1000 நூல்களுக்கு அதிகமாக எழுதியுள்ளார். மிக அதிக அளவில் விற்பனையாகும் நூல்களில் சில - தி லாஸ் ஆஃப் தி சன், தி கோல்டன் லாஸ், தி லாஸ் ஆஃப் எட்டர்னிடி.

புத்தகத்தைப் பற்றி

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கான வழி முறை இந்த புத்தகத்தின் உள்ளடக்கம். உலகம் முழுவதும் உள்ள அனைத்து மக்களும் இதை பயன்படுத்த முடியும். இது ஒரு அத்தியாவசியமான பாடநூல், எளிய வார்த்தைகளில் எழுதப்பட்டது, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழுவதற்கான வழி முறைகளை வழங்குகிறது. இது ஒரு நவீன பைபிள், நவீன சூத்திரம், வாழ்க்கையின் ஆய்வு, அனைத்து தடை பிளவுகளான மதங்கள் மற்றும் பிரிவுகளை கடப்பதற்கான வாழ்க்கை வழி முறை.

– பிற்குறிப்பிலிருந்து

Visit jaicobooks.com for

Video Clips

Audio Clips

Extracts

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com

Self-Help/Spirituality

ISBN-13: 978-81-8495-418-0

9788184954180

e Book AVAILABLE