https://t.me/aedahamlibrary

வாழ்க்கையில் மகத்தான வெற்றி பெறுவதற்கான

1% தீர்வு

டாம் கானல்லன்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of Tom Connellan's *The 1% Solution - For Work and Life*

https://t.me/aedahamlibrary

பாராட்டு மழையில் . . .

"தங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறத் துடிக்கும் எவரொருவரும் அவசியம் படிக்க வேண்டிய ஒரு புத்தகம் இது."

- கென்னத் பிளான்சார்டு
'ஒரு நிமிட மேலாளர்' புத்தகத்தின் இணையாசிரியர்

"இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள யோசனைகள் உங்கள் வாழ்க்கையில் 30 நொடிகளிலேயே ஆக்கப்பூர்வமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லவை."

- மார்ஷல் கோல்டுஸ்மித்
'வாட் காட் யூ ஹியர் வோன்ட் கெட் யூ தேர்' புத்தகத்தின் ஆசிரியர்

"இப்புத்தகத்தைப் படிக்கத் துவங்கி ஒரு மணிநேரத்திற்கு உள்ளாகவே என் மன அழுத்தம் மெதுவாகக் கரைந்து கொண்டிருந்ததை என்னால் உணர முடிந்தது. தற்போது இருக்கும் நெருக்கடியான பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் நாம் எதிர்கொண்டு வருகின்ற சவால்களைக் கடப்பதற்கான சரியான வழிகாட்டியை நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன் என்ற உணர்வுதான் அதற்குக் காரணம்."

- பெட்ஸி கார்டன்
தொழிலதிபர்

"டாம் கானல்லனிடம் ஓர் அரிய திறமை இருக்கிறது - மக்களிடம் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்து அதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் பண்புநலன்தான் அது."

-மார்க் மில்லர்
'சிக்-ஃபில்-ஏ' நிறுவனத்தின் துணைத் தலைவர்

"உங்களுடைய தொழில்வாழ்க்கையிலும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் வெற்றிகரமாகத் திகழ வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், சக்திமிக்க இப்புத்தகத்தை நீங்கள் கண்டிப்பாகப் படித்தாக வேண்டும். இதில் கூறப்பட்டுள்ள எளிய வழிகள் உங்களுடைய வாழ்க்கையையே

https://t.me/aedahamlibrary

மாற்றக்கூடியவை.”

- மைக்கேல் லூயிஸ்
உதவித் தலைவர், இ.& ஜே. கேல்லோ வைனரி

“டாம் கானல்லன் தான் கொடுத்த வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றியுள்ளார். ஏனெனில், அடுத்த 30 நாட்களை உங்களுடைய வாழ்க்கையிலேயே பொன்னான நாட்களாக மாற்றுவதற்கான மாயாஜாலமான சூத்திரத்தை அவர் இந்நூலில் வழங்குகிறார்.”

- மார்கட் மோரெல்
‘ஷேக்கில்டன்ஸ் வே’ புத்தகத்தின் ஆசிரியர்

“எங்கள் சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்தில் டாமின் புத்தகங்களும் அவரது போதனைகளும் மிகப் பெரிய பங்கு வகிக்கின்றன. அதற்கு இப்புத்தகமும் விதிவிலக்கு அல்ல.”

- ஏ.ஆர். பெர்னார்டு
பாதிரியார், கிறித்தவக் கலாச்சார மையம்

“உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவது ஒரு மலைப்பான காரியமாக உங்களுக்குத் தோன்றலாம். ஆனால், ஒரு விஷயத்தில் ஒரே ஒரு சதவீத மேம்பாட்டை ஏற்படுத்த நீங்கள் முயன்றால், அது ஒரு சிறந்த துவக்கப் புள்ளியாக இருக்கும் என்று டாம் இப்புத்தகத்தில் காட்டுகிறார். இதில் கூறப்பட்டுள்ள வழிமுறைகள் படிப்பதற்கு சாதாரணமாக இருந்தாலும், அற்புதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்த வல்லவை. அதை நீங்கள் உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, தொழில் வாழ்க்கை, உறவுகள், நிதி நிர்வாகம் என்று எதில் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறலாம் என்பது இதன் தனிச்சிறப்பு.”

- சூசன் எம். ஹெய்ம்
‘சிக்கன் சூப் ஃபார் த ஸோல்’ புத்தக வரிசையின் இணை ஆசிரியர்

“இப்புத்தகம் முன்வைக்கின்ற கொள்கைகள் நேரடியானவை, நடைமுறைக்கு உகந்தவை, எளிதாகச் செயல்படுத்தப்படக்கூடியவை. இக்கொள்கைகளை என் வாழ்வில் கடைபிடிக்க முயல நான் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.”

- சான்ட்ரா கிங்
பிரபல பேச்சாளர் மற்றும் எழுத்தாளர்

“இப்புத்தகம் வழிமொழிகின்ற யோசனைகள் சாதாரணமானவையாகத் தோன்றினாலும் சக்திமிக்கவை. சிறிய விஷயங்களுக்குப் பெரிய வித்தியாசங்களை

https://t.me/aedahamlibrary

ஏற்படுத்தும் சக்தி உண்டு என்பதை நான் நன்றாகவே அறிவேன். ஆனால் டாம் இதை இப்புத்தகத்தில் ஆணித்தரமாக நிரூபித்துள்ளதோடு, அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதையும் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறார்."

- மார்க் சான்பார்ன்

'யூ டோன்ட் நீட் எ டைட்டில் டு பி எ லீடர்' புத்தகத்தின் ஆசிரியர்

https://t.me/aedahamlibrary

வாழ்க்கையில் மகத்தான வெற்றி பெறுவதற்கான
1% தீர்வு

டாம் கானல்லன்

மொழியாக்கம்:
நாகலட்சுமி சண்முகம்

MANJUL

மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

https://t.me/aedahamlibrary

First published in India by

MANJUL

Manjul Publishing House Pvt. Ltd.
• 2nd Floor, Usha Preet Complex,
42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India
• 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002
Email: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com
Distribution Centres:
Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Copyright © 2011 by Thomas K. Connellan, Ph.D.
All rights reserved.

Tamil translation Copyright © 2014
of Tom Connellan‘s *The 1% Solution For Work and Life:*
How to Make Your Next 30 Days the Best Ever

This edition first published in India in 2014

ISBN 978-81-8322-512-0

Translation by Nagalakshmi Shanmugam
Editing and Layout by PSV Kumarasamy

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

https://t.me/aedahamlibrary

உள்ளடக்கம்

நன்றியுரை

1 திருப்பு முனை

2 ஊக்குவிப்பைப் பன்மடங்காகப் பெருக்க

3 வெற்றி அறிவியல்

4 பயிற்சிக்கும் அப்பால்

5 முழுமையான மாற்றத்திற்கான 30 நாள் திட்டம்

6 விளைவுகளை மேம்படுத்த ஒரு வினோதமான வழிமுறை

7 பூர்த்தியாகும் வட்டம்

https://t.me/aedahamlibrary

நன்றியுரை

“இதை என்னால் தனியொருவனாகச் செய்திருக்க முடியாது,” என்று ஒவ்வொரு நூலாசிரியரும் கூறுகின்றனர். அவர்கள் கூற்று முற்றிலும் உண்மை. ஏனெனில், எங்கள் புத்தகத்திற்குப் பங்களித்த அனைவரையும் நாங்கள் இங்குதான் பாராட்டுகிறோம். இவர்களுக்கு நன்றி கூறுவது எனக்கு எப்போதுமே ஒரு கடினமான வேலையாக இருந்து வந்துள்ளது. ஏனெனில், என் புத்தகங்கள் முழுமை பெற்று வெளிவருவதற்கு ஏராளமானோர் உதவுவதால், யாருடைய பெயரையாவது நான் குறிப்பிட மறந்துவிடுவேனோ என்று எப்போதுமே நான் கவலைப்படுகிறேன்.

பின்வரும் மக்களுக்கு நான் என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்:

ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம் குறித்தத் தங்கள் திடமான அணுகுமுறையின் வாயிலாகத் தங்கள் ஆற்றல் முழுவதையும் இப்புத்தகத்திற்குக் கொடுத்ததற்காக ஸ்வெட்லானா இவனோவா, கீர்த்தி காளிதாஸ், பௌலா நோஆக், டேவிட் ரைஃப்ஸ்னைடர் ஆகியோருக்கு என் நன்றி.

கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் தேவைப்பட்ட ஆதரவையும் வழிகாட்டுதலையும் கொடுத்து, பொருத்தமான வார்த்தைகளும் சொற்றொடர்களும் எனக்குத் தேவைப்பட்ட நேரத்திலெல்லாம் இரவுபகல் வித்தியாசம் பாராமல் எனக்கு உதவியதற்காகக் கோடி கென்னடிக்கும் ஜேசி டாடுக்கும் நான் நன்றி கூற விரும்புகிறேன். நன்றி, கென்னடி மற்றும் ஜேசி.

இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் காணும் வார்த்தைகளில்

https://t.me/aedahamlibrary

முறையான திருத்தம் மேற்கொண்டு, பொருத்தமான முறையில் அவற்றை அமைத்துக் கொடுத்த என் பதிப்பாசிரியர் வனீஸா மிக்கனுக்கு என் நன்றி. எனக்கே தெரியாமல் என்னுள் புதைந்து கிடந்த வார்த்தைகளை அவர் வெளிக்கொண்டு வந்தார். இந்நூலிலுள்ள எந்தவொரு குறைபாட்டிற்கும் நான் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறேன். இதிலுள்ள தெளிவிற்கு வனீஸாதான் பொறுப்பு. நன்றி, வனீஸா.

இந்நூலின் அட்டையை வடிவமைப்பதில் 1106 டிசைன் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த மிச்செல் டிஃபிப்போ வழக்கம்போலச் சிறப்பாகத் தன் கைவண்ணத்தைக் காட்டியுள்ளார். அவருக்கும் அவருடைய ஒட்டுமொத்தக் குழுவினருக்கும் என் சிறப்பு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நன்றி, மிச்செல்.

ஏமி காலின்ஸ் மெக்கிரெகார், பெத்தனி பிரவுன் ஆகியோருக்குப் புத்தகத் துறையில் இருக்கும் ஆழமான அனுபவமும், விளம்பரப்படுத்துதல் மற்றும் சந்தைப்படுத்துதலில் உள்ள அபாரமான அறிவும் இந்நூலுக்கு மிகவும் மதிப்பானவையாக அமைந்தன. அவர்களுக்கும், 'த கேடென்ஸ் குரூப்' நிறுவனத்தில் இருக்கும் அவர்களுடைய ஒட்டுமொத்தக் குழுவினருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி. இந்நூலை வெளிக்கொண்டு வருவதில் அவர்கள் அனைவரும் பெரும் பங்காற்றியுள்ளனர். நன்றி, ஏமி மற்றும் பெத்தனி.

இறுதியாக, என்னுடைய பொறுமையான மனைவி பேம் டாடுக்கு என் உளங்கனிந்த நன்றியை நான் கூறியாக வேண்டும். இந்நூல் முழுமை பெற்று வெளிவருவதற்குத் தன் முழுமையான ஆதரவைக் கொடுத்து உதவியதற்கு அவருக்கு என் நன்றியையும் அன்பையும் பாராட்டையும் நான் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நன்றி, பேம்.

https://t.me/aedahamlibrary

1
திருப்பு முனை

கென் அந்த நாளின் இறுதியில் தன் கணினியை அணைத்துவிட்டுத் தன் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டார். அன்றைய தினம் இன்னுமோர் உருப்படியான தினமாகக் கழிந்திருந்தது. அவர் தன் அறைக்கு வெளியே பார்த்தபோது, வீட்டிற்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்த அவருடைய சக ஊழியர் ஒருவர் அவரைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தபடி கையசைத்தார். இவரும் பதிலுக்கு அவரைப் பார்த்துக் கையசைத்தார். தன் அலுவலகத்தில் தன்னைச் சுற்றி இருந்தவர்கள் தான் திறமையாக வேலை பார்க்க உதவுபவர்களாக இருந்தது குறித்து அவர் மகிழ்ச்சி கொண்டிருந்தார். அவர் தன் அறைச் சுவரில் மாட்டி வைத்திருந்த ஒரு விருதை நோக்கி அவரது பார்வை சென்றது. அதன் பக்கத்தில் இன்னும் பல விருதுகளும் நற்சான்றிதழ்களும் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. அவை ஒவ்வொன்றையும் தான் பெற்றது குறித்த நினைவுகள் அவரைச் சூழ்ந்தபோது அவருக்கு மிகவும் திருப்தியாக இருந்தது. அவருக்கு வந்து சேர்ந்த கௌரவங்களோடு கைகோர்த்துக் கொண்டு பல பதவி உயர்வுகளும் அவரைத் தேடி வந்தன.

பின் அவரது பார்வை அவர் தன் மேசையின்மீது வைத்திருந்த தன் குடும்பத்தாரின் புகைப்படத்தின்மீது படிந்தது. கென் ஓர் அற்புதமான பெண்மணியை மணந்திருந்தார். அவருடைய மணவாழ்க்கை அமோகமாகச் சென்று கொண்டிருந்தது. அவர்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் ஆழமாக நேசித்தனர். வாழ்க்கை எப்போதாவது சோதிக்கத் துவங்கினால், அவர்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் சாய்த்து கொள்ள ஒரு தோள் இருந்தது. தன் சிறு வயது மகனையும் மகளையும் குறித்து அவர் பெருமிதம் கொண்டிருந்தார். அவர்கள் இருவருடனும் இருந்தபோது அவருக்கு இவ்வுலகமே மறந்து போனது.

அவர் மனநிறைவுடன் ஆழமாக ஒரு முறை சுவாசித்தார். தான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்ததை அவர் பரிபூரணமாக உணர்ந்தார்.

ஆனால் நிலைமை எப்போதுமே இப்படி இருந்திருக்கவில்லை . . .

ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு கென்னின் நிலைமை சொல்லிக் கொள்ளும்படியாக இருக்கவில்லை. அதைப் பற்றி நினைத்த உடனேயே அவரது புன்னகை காணாமல் போய்விட்டது. அவரும் அவருடைய மனைவியும் எப்போதும் எலியும் பூனையுமாக இருந்தனர். பரஸ்பரம் ஒருவர்மீது மற்றொருவர் குற்றங்குறைகள் கண்டுபிடிப்பதில் மும்முரமாக இருந்தனர். அவருடைய குழந்தைகளும் எப்போதும் தங்களுக்குள் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தனர், தங்கள் பெற்றோருக்குக் கீழ்ப்படிய மறுத்தனர். படிப்பிலும் அவர்கள் அக்கறை செலுத்தவில்லை. அலுவலகத்திலும் கென்னின் வேலை கொஞ்சம் ஆட்டம் கண்டிருந்தது. அவர் தன் சக ஊழியர்கள் சிலருடன் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

தான் அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலைமைக்குள் எப்படிச் சிக்கினோம் என்பது அவருக்குப் புரிபடாமல் இருந்தது. திடீரென்று ஒரு நாள் கண்விழித்துப் பார்த்தபோது அவர் அந்த இடத்தில் இருந்தார். அவர் தன்னைச் சுற்றிப் பார்த்தபோது, தன் நண்பர்கள், உறவினர்கள், மற்றும் அலுவலக சகாக்கள் பலரும் அதை நிலையில்தான் இருந்தனர் என்பதும் அவருக்குப் புரிந்தது. கென்னைப்போலவே அவர்களுக்கும் தாங்கள் எப்படி அந்த நிலைமையை வந்தடைந்தோம் என்பது தெரிந்திருக்கவில்லை. அதில் ஒருசிலர், தாங்கள் அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலைமைக்கு ஆளாகியிருந்தோம் என்பதையே உணர்ந்திருக்கவில்லை. வாழ்க்கை என்றால் இப்படித்தான் இருக்குமோ என்றுகூடக் கென் பயந்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

ஆனால் அவரது மனத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில், பெரிதாக எதையாவது சாதிப்பதற்குக் காலம் கடந்துவிட்டிருக்கவில்லை என்ற ஒரு சிறு நம்பிக்கைக் கீற்று ஆழமாகப் புதைந்து கிடந்தது.

தன் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அந்தத் திருப்புமுனைத் தருணம் அவரது நினைவிற்கு வந்ததும், புன்னகை அவரது உதடுகளில் மீண்டும் வந்து குடிபுகுந்து கொண்டது.

* * *

அது ஒரு சனிக்கிழமைக் காலை நேரம். கென் தன் மகன் ஜேக் விளையாடிக் கொண்டிருந்த கால்பந்துப் போட்டியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அவர்களுடைய எதிரணி கடந்த வருடம் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக அவர்களைப் போட்டுத் துவைத்திருந்ததால், இப்போது தன் மகனின் அணியினர் வெற்றி பெறுவார்கள் என்று கென் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால் தன் மகன் விளையாடியதைப் பார்ப்பது அவருக்கு எப்போதும் பெருமையாக இருந்தது. ஆனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளன்று, அவர் வழக்கம்போலத் தன் மகனை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருக்காமல், ஏதோ தீவிர யோசனையில் மூழ்கியிருந்தார். கென்னுக்கு அந்த வாரமும் அதற்கு முந்தைய சில வாரங்களைப்போலவே பிரச்சனையான ஒரு வாரமாக இருந்திருந்ததால், அது குறித்து அவர் மீண்டும் மீண்டும் தன் மனத்தில் அசைபோட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

ஆட்ட நேரத்தில் கிட்டத்தட்டப் பாதி நேரம் முடிவடைந்திருந்த தருணத்தில், தன்னைச் சுற்றி இருந்த பெற்றோர்களின் உற்சாகக் குரல் அவரை இவ்வுலகிற்கு இழுத்து வந்தது. “அபாரம்!” “அற்புதம்!” போன்ற கூக்குரல்களின் சத்தம் வலுத்துக் கொண்டிருந்தது. இப்போது இரு அணிகளும் சமமாக கோல் போட்டிருந்தன. பந்து ஜேக்கின் அணி வசம் இருந்தது. அவர்களுடைய அணி கோல் போஸ்ட்டை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது.

ஜேக்கின் அணியினர் இந்த முறை அதிக நேரம் பந்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்தனர் என்பது திடீரென்று கென்னுக்கு உறைத்தது. கடந்த வருடத்திலிருந்து ஏதோ ஒன்று மாறியிருந்தது. ஜேக்கின்

https://t.me/aedahamlibrary

அணியினரின் கவனக்குவிப்பு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்பட்டிருந்தது. அவர்கள் தங்கள் பயிற்றுவிப்பாளரின் கட்டளைகளைச் சிறப்பாகச் செயல்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் அற்புதமாக ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர். என்ன இருந்தாலும் அவர்கள் இன்னும் சிறுவர்கள்தான் என்பதால், அவ்வப்போது பந்தை வைத்துக் கொண்டு மைதானத்தில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அலைந்து கொண்டிருந்தனர். ஆனால் முன் எப்போதைக் காட்டிலும் இம்முறை அவர்கள் அதிக கவனக்குவிப்புடன் சிறப்பாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

ஜேக்கின் அணியில், சென்ற ஆண்டு இடம்பெற்றிருந்த அதே சிறுவர்கள்தான் இப்போதும் இருந்தனர். போன வருடத்தோடு ஒப்பிடும்போது அவர்களுக்கு ஒரு வயது கூடியிருந்தது உண்மைதான் என்றாலும், அது அவர்களுடைய எதிரணிக்கும் பொருந்தும்தானே! கென் தன் மகனின் எதிரணியினரை நோக்கித் தன் பார்வையைத் திருப்பினார். அதிலும் கடந்த வருடம் இடம்பெற்றிருந்த அதே சிறுவர்களே இப்போதும் இருந்தனர். கடந்த முறை இருந்த அதே பயிற்றுவிப்பாளர்தான் இம்முறையும் அந்த அணியினரைப் பயிற்றுவித்துக் கொண்டிருந்தார். அவர் மைதானத்தின் மறுமுனையில் நின்று கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவரது முகத்தில் வழக்கத்திற்கு மாறாக ஓர் ஆச்சரிய ரேகை ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

தங்கள் அணிக்குப் புதுப் பயிற்றுவிப்பாளர் எவரும் வந்திருந்ததாக ஜேக் தன்னிடம் கூறியதாகக் கென்னுக்கு நினைவிருக்கவில்லை. கென் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தார். தன் மகனின் அணியின் பயிற்றுவிப்பாளரான ஜிம், தன் வழக்கமான இடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தார்.

கென் அவரை நன்றாக உற்றுப் பார்த்தார். அது ஜிம்தான் என்பதில் அவருக்கு எந்த சந்தேகமும் இருக்கவில்லை. ஆனால் அவரிடம் ஏதோ ஒரு பெரிய மாற்றம் தெரிந்தது. அவருடைய அணியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த சிறுவர்களைப்போலவே அவரிடமும் அதிகமான கவனக்குவிப்புக் காணப்பட்டது. அவரும் உற்சாகமாகக் காணப்பட்டார். அவருடைய தோரணையில் பெரும் வித்தியாசம் தெரிந்தது. முன்பு எப்போதும் இருந்ததைவிட

https://t.me/aedahamlibrary

அதிகமான தன்னம்பிக்கையை அவர் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

கென் அதன் பிறகு வேறு எதைப் பற்றியும் யோசிக்கவில்லை. அவர் தன் மகனின் விளையாட்டில் மூழ்கிப் போனார். மற்றப் பெற்றோர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு அவரும் அச்சிறுவர்களைக் கைதட்டி உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார். ஜேக் தன் அணியில் இருந்த இன்னொருவனை நோக்கிப் பந்தை எட்டி உதைத்தான். அவன் அதை வலுவாக உதைக்க அது நேராக கோல் போஸ்டிற்குள் போய் விழுந்தது. கோல்!

விளையாட்டு முடிவடைந்ததும் கென்னும் பிற பெற்றோர்களும் ஜேக்கின் அணியினரைச் சூழ்ந்து கொண்டு அவர்களைப் பாராட்டிக் கொண்டும், தங்கள் எதிரணியினருடன் கடைசிவரை விடாப்பிடியாக அவர்கள் போராடியது குறித்து சிலாகித்துப் பேசிக் கொண்டும் இருந்தனர். அங்கு பிஸ்கட்டுகளும் குளிர்பானங்களும் பரிமாறப்பட்டன. சிறுவர்கள் குதூகலமாகப் பேசிக் கொண்டும் அங்குமிங்கும் ஓடிக் கொண்டும் இருந்தனர். அப்போது கென்னின் பார்வை ஜேக்கின் பயிற்றுவிப்பாளரை நோக்கிச் சென்றது. கென்னின் பார்வையை எதிர்கொண்ட ஜிம், அவரை நோக்கி வந்து அவருடன் கை குலுக்குவதற்காகத் தன் கையை நீட்டினார்.

கென் அவருடன் கை குலுக்கியவாறு, “வாழ்த்துக்கள், ஜிம்! என் மகன் ஜேக் இந்த வருடம் நன்றாக முன்னேறியிருக்கிறான். மற்றச் சிறுவர்களிடமும் நல்ல முன்னேற்றம் தெரிகிறது. உண்மையைக் கூற வேண்டுமென்றால், அவர்களுடைய மேம்பாடு எனக்கு ஆச்சரியமளிப்பதாக இருக்கிறது,” என்று கூறினார்.

ஜிம் ஒரு மலர்ச்சியான புன்னகையுடன், “இன்று இச்சிறுவர்கள் மிகச் சிறப்பாக விளையாடினார்கள் என்பது உண்மைதான். அவர்கள் கடினமாகப் பயிற்சி செய்தனர். களத்தில் இன்று அதை அவர்கள் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டனர். எனக்கு அவர்களை நினைத்தால் பெருமையாக இருக்கிறது,” என்று கூறினார்.

ஜேக் தன் குழுவினரிடமிருந்து தன்னை ஒரு கணம் விடுவித்துக் கொண்டு, தன் தந்தையிடம் வந்தான். கென் தன் மகனைப் பார்த்துவிட்டு, “எனக்கும் பெருமையாக

https://t.me/aedahamlibrary

இருக்கிறது," என்று கூறினார். பிறகு அவர் குனிந்து ஜேக்கைக் கட்டிப் பிடித்து, "சபாஷ்! இன்று நீ மிக அருமையாக விளையாடினாய்," என்று கூறினார். ஜேக் அவரிடமிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு, தங்கள் வெற்றியைத் தன் சகாக்களுடன் சேர்ந்து கொண்டாடுவதற்காக அவர்களை நோக்கி மீண்டும் ஓடிவிட்டான்.

"ஜிம், உங்கள் வெற்றியின் ரகசியம் என்ன என்று நான் தெரிந்து கொள்ளலாமா?"

"ஓ! அதுவா? நீங்கள் இதுபோல எதையாவது கேட்பீர்கள் என்று நான் எதிர்பார்த்தேன். இது உங்கள் மண்டையைக் குடைந்து கொண்டிருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியும்," என்று ஜிம் கூறினார்.

"இந்த வருடம் ஏதோ ஒன்று வித்தியாசமாக இருக்கிறது. நீங்கள் என்ன மந்திரம் போட்டீர்களோ தெரியாது. ஆனால் நம் அணியினரிடம் ஒரு பெரிய வித்தியாசம் ஏற்பட்டுள்ளது."

"நன்றி! அவர்கள் மிகச் சிறப்பாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது உண்மைதான்," என்று கூறி, கென்னின் பாராட்டை ஜிம் ஏற்றுக் கொண்டார்.

"அது மட்டுமல்ல," என்று கூறிய கென், ஒரு கணம் நிறுத்தினார். பிறகு ஜிம்மின் கண்களை நேராகப் பார்த்து, "நீங்கள் தவறாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள் என்றால், நான் இன்னொன்றையும் கூற விரும்புகிறேன். சிறுவர்களிடம் மட்டுமல்ல, உங்களிடமும் ஒரு பெரும் வித்தியாசம் ஏற்பட்டுள்ளது," என்று தயங்கிபடி கூறினார்.

"இதில் தவறாக எடுத்துக் கொள்ள என்ன இருக்கிறது?" என்று கேட்ட ஜிம்மின் முகத்தில் பிரகாசமான புன்னகை ஒன்று படர்ந்தது. "கென், நீங்கள் சொல்வது உண்மைதான். நானும் மாறித்தான் இருக்கிறேன். கடந்த வருடம் இதே நேரத்தில் நான் இப்படி இருக்கவில்லை."

கூட்டத்தினரிடமிருந்து சிறிது தள்ளியிருந்த ஒரு மரத்தடியின்கீழ் இருந்த ஒரு பெஞ்சைச் சுட்டிக்காட்டிய ஜிம், "உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், நாம் அங்கே உட்கார்ந்து பேசலாம். கடந்த சில மாதங்களில் நான் பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். அதைத் தெரிந்து

https://t.me/aedahamlibrary

கொள்ள நீங்களும் ஆர்வமாக இருப்பீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

ஜிம் கூறியது கென்னின் ஆர்வத்தைக் கிளறியதால், கென் சரியென்று தலையசைத்துவிட்டு ஜிம்மைப் பின்தொடர்ந்தார். அவர்கள் இருவரும் அந்தப் பெஞ்சின்மீது அமர்ந்ததும் ஜிம் இவ்வாறு தன் பேச்சைத் துவக்கினார்: "கென், என் வாழ்க்கை ஏதோ ஓடிக் கொண்டிருந்தது. பிரமாதமாக இல்லாவிட்டாலும், படு மோசமாக இருக்கவில்லை. ஆனால் வாழ்க்கையை இப்படி ஓட்டுவதில் அர்த்தமில்லை என்றும், இதைவிடப் பெரிதாக எதையாவது என்னால் சாதிக்க முடியும் என்றும் என் மனத்தின் ஒரு மூலையில் ஏதோ ஒன்று என்னை நச்சரித்துக் கொண்டே இருந்தது.

"சிறுவர்களுக்குப் பயிற்சியளிப்பது எப்போதும் எனக்கு மனநிறைவைக் கொடுத்து வந்துள்ளது. இச்சிறுவர்கள் மிகத் திறமையான விளையாட்டு வீரர்களாக உருவெடுக்க அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்று எனக்கு நானே சூளுரைத்துக் கொண்டேன்.

"அதற்கு முதற்காரியமாக, மற்ற விளையாட்டு வீரர்களிடமிருந்து, தலைசிறந்த விளையாட்டு வீரர்களை எது தனித்துவப்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று நான் முடிவு செய்தேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, ஒரு விளையாட்டு வீரன் தன் திறமையைச் சோதிக்க ஒலிம்பிக் போட்டியைவிடச் சிறந்த இடம் வேறு எதுவுமில்லை. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்கேற்கத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் வீரர்கள் அனைவருமே மிகச் சிறப்பாக இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?"

"நீங்கள் கூறுவது சரிதான். ஒரு கணம், போட்டியின் துவக்க நிலையில் அவர்கள் நிற்பதுபோல இருக்கிறது. அடுத்தக் கணம், போட்டியே முடிந்துவிடுகிறது,"என்று கென் கூறினார்.

அதற்கு ஜிம், "2006ல் டோரினோவில் நடைபெற்றக் குளிர்கால ஒலிம்பிக் போட்டியைத் தொலைக்காட்சி முன்பு உட்கார்ந்து கொண்டு நான் பரவசமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது என் நெஞ்சில் பசுமையாகப் பதிந்திருந்தது. அதனால், பதிவு செய்யப்பட்டிருந்த அந்த நிகழ்ச்சியை நான்

https://t.me/aedahamlibrary

மீண்டும் போட்டுப் பார்த்தேன். அதில் முதலாவதாக வந்தவருக்கும் நான்காவதாக வந்தவருக்கும், அதாவது, தங்கப் பதக்கம் பெற்றவருக்கும் பதக்கம் எதையும் பெறாதவருக்கும் இடையே இருந்த கால இடைவெளி வெறும் 1.08 நொடிகள்தான். அதாவது, 0.9 சதவீதம் மட்டும்தான்," என்று கூறினார்.

கென் நம்ப முடியாமல் அவரைப் பார்த்தார். அவர் தொடர்ந்து, "அது என் சிந்தனையைத் தூண்டியது. ஒலிம்பிக் போட்டியில் இடம்பெற்றப் பல விளையாட்டுகளின் முடிவுகளை எடுத்து நான் ஆராயத் துவங்கினேன். பதக்கம் வென்றவர்களுக்கும் வெல்லாதவர்களுக்கும் இடையே இருந்த இடைவெளியை நான் குறிப்பெடுக்கத் துவங்கினேன். அந்த இடைவெளி, சில விளையாட்டுகளில் நேரத்தின் வடிவில் இருந்தது. வேறு சில விளையாட்டுகளில், அது தூரமாகவோ அல்லது அவர்கள் தூக்கிய எடையாகவோ இருந்தது. நான் இப்படிப்பட்டப் புள்ளிவிபரங்களில் எப்போதும் மூழ்கிக் கிடந்தது முதலில் என் மனைவிக்கு எரிச்சல் அளித்தாலும், நான் கண்டுபிடித்த விஷயத்தை அவரிடம் காட்டியபோது அவருடைய கவலை பஞ்சாய்ப் பறந்தது. அவர் ஓர் ஆசிரியையாக இருந்ததால், திறமைகளை மதிப்பீடு செய்வது குறித்துத் தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று அவர் நினைத்திருந்தார். ஆனால் நான் கண்டுபிடித்திருந்த விஷயம் அவரை ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடித்தது," என்று கூறினார்.

கென் தன் புருவத்தை உயர்த்தினார். பிறகு, முன்னால் குனிந்து, ஜிம் கூறியதை மேலும் அதிக எதிர்பார்ப்புடன் கேட்கத் துவங்கினார்.

"கென், ஒலிம்பிக் போட்டியில் இடம்பெற்ற நீச்சல் போட்டிகள், தடகளப் போட்டிகள் போன்ற விளையாட்டுகளில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றவர்களுக்கும் நான்காவது இடத்தில் வந்து பதக்கம் எதுவும் பெறாத நபர்களுக்கும் இடையே இருந்த வித்தியாசம் வெறும் ஒரு சதவீதம் மட்டும்தான்.

"அபூர்வமாக சில சமயங்களில் அது ஒரு சதவீதத்திற்கும் சிறிது கூடுதலாக இருந்தது. எடுத்துக்காட்டாக, 2002ல் சால்ட் லேக் சிட்டியில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில், 5000 மீட்டர் தொடர்

https://t.me/aedahamlibrary
ஓட்டத்தில் கனடா வீரர் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார். அதற்கு அவர் எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 6 நிமிடங்கள், 51 விநாடிகள். நான்காவதாக வந்த அமெரிக்க வீரர் எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 7 நிமிடங்கள் 30 விநாடிகள். அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே இருந்த வித்தியாசம் வெறும் 2.9 சதவீதம். இதில் ஒரு வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால், தங்கப் பதக்கம் வென்றவரைத் தவிர மற்ற அனைவரும் போட்டியின்போது கீழே விழுந்துவிட்டனர். ஆனாலும் முதலில் வந்தவருக்கும் நான்காவதாக வந்தவருக்கும் இடையே இருந்த இடைவெளி வெறும் 2.9 சதவீதம் மட்டும்தான்.

“வேறு சில சமயங்களில், இடைவெளி 1 சதவீதத்திற்கும் குறைவாகவே இருந்தது. 2008ல் பீஜிங்கில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்கில் இடம்பெற்ற ஆண்களுக்கான 100 மீட்டர் பட்டர்ஃபிளை நீச்சல் போட்டியின் கடைசிச் சுற்றின்போது, அதில் கலந்து கொண்டிருந்த எட்டுப் பேரில் மைக்கேல் ஃபெல்ப்ஸ் ஏழாவதாக வந்து கொண்டிருந்தார். ஆனால் கடைசி 50 மீட்டர் தூரம் மட்டுமே மிச்சமிருந்தபோது, ஓர் அதியசம் நிகழ்ந்தது. மைக்கேல் தனக்கு முன்னால் இருந்த ஐந்து வீரர்களை எப்படியோ கடந்து முன்னேறி, முதலில் நீந்திக் கொண்டிருந்த, செர்பியாவைச் சேர்ந்த மிலோரடு காவிக்கின் பின்னால் வந்தார்.”

மிகக் கடுமையாக இருந்த அப்போட்டியை நினைவுகூர்ந்த கென், ஜிம்மின் கூற்றை ஆமோதித்துத் தலையாட்டினார்.

ஜிம் தொடர்ந்து பேசினார். “போட்டியின் முடிவில், நீச்சல் குளத்தின் சுவரை மிலோரடு முதலில் அடைந்துவிட்டிருந்ததுபோலத் தோன்றியது. ஒரு பெரிய பாய்ச்சலோடு சுவரை அடைந்திருந்த மைக்கேலும் மிலோரடு வெற்றி பெற்றிருந்ததாகத்தான் நினைத்திருந்தார். ஆனால் அந்தப் பாய்ச்சல் காரணமாக, சுவரை மைக்கேல் முதலில் தொட்டிருந்தார். அவர் எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 50.58 நொடிகள். மிலோரடு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 50.59 நொடிகள்.”

“ஜிம், ஒரு நிமிடங்கள் பொறுங்கள்,” என்று கூறிய கென் தன் மனத்தில் கணக்குப் போட்டார். “மைக்கேல் ஃபெல்ப்ஸ்

https://t.me/aedahamlibrary

ஒரு நொடியில் நூற்றில் ஒரு பங்கு நேர இடைவெளியில் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றிருந்தார் என்றா நீங்கள் கூறுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

"ஆமாம். உங்களால் அந்த வேகத்தில் கண்களைத் திறந்து மூடக்கூட முடியாது. தங்கப் பதக்கத்திற்கும் வெள்ளிப் பதக்கத்திற்கும் இடையே இருந்த இடைவெளி 0.002 சதவீதம் மட்டும்தான். முதலாவதற்கும் நான்காவதற்கும் இடையே இருந்த இடைவெளி வெறும் 0.15 நொடிகள் மட்டும்தான். அதாவது, 0.33 சதவீதம் மட்டும்தான்."

கென்னுக்கு இன்னொரு போட்டி நினைவிற்கு வந்தது. "ஜிம், பீஜிங் ஒலிம்பிக்கில் நடைபெற்ற, பெண்களுக்கான 100 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓடும் போட்டி உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? என் கண்களுக்கு, முதலில் வந்தவரும் இரண்டாவதாக வந்தவரும் ஒரே நேரத்தில் வெற்றிக் கோட்டைத் தொட்டது போலத்தான் தெரிந்தது," என்று அவர் கூறினார்.

"அவ்வளவு சுவாரசியமான போட்டியை நான் விட்டு வைத்திருப்பேனா? நான் அதையும் ஆராய்ந்தேன். அதில் முதலாவது வந்தவருக்கும் ஏழாவதாக வந்தவருக்கும் இடையே இருந்த இடைவெளி ஒரு நொடியில் 18ல் ஒரு பங்கு," என்று ஜிம் கூறினார்.

அவர் தொடர்ந்தார்: "நான் இறுதியாக இந்த முடிவிற்குத்தான் வந்தேன்: சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கும் மிகச் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கும் இடையே இருந்த இடைவெளி ஒரு சதவீதம் மட்டும்தான்."

"வெறும் ஒரு சதவீதம் மட்டும்தானா?" என்று கென் நம்ப முடியாமல் கேட்டார். ஒரு கணம் அவருக்குள் ஒரு நம்பிக்கைக் கீற்றுத் துளிர்விட்டது. அங்கு ஓடியாடிக் கொண்டிருந்த சிறுவர்கள் பக்கம் அவரது பார்வை சென்றது. பின் அவர் ஜிம்மின் பக்கம் திரும்பி, "ஆனால் நீங்கள் ஒன்றும் ஒலிம்பிக் குழு எதையும் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கவில்லையே?" என்று கேட்டார்.

ஜிம் அதற்குத் தயங்காமல் இவ்வாறு பதிலளித்தார். "நீங்களும் நானும் ஒருபோதும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு வீரர்களாக ஆகப் போவதில்லை. இந்தச் சிறுவர்களும் அப்படி ஆவது சந்தேகமே. ஆனால் ஓர் ஒலிம்பிக்

https://t.me/aedahamlibrary

விளையாட்டு வீரராகவோ அல்லது ஒரு பில் கேட்ஸ், ஒரு வாரன் பஃபே, ஒரு ஓப்பரா வின்ஃப்ரே, அல்லது ஒரு மொசார்ட்டாகவோ ஒருபோதும் ஆகப் போகாத நம்மைப் போன்றவர்களுக்கு இந்த ஒரு சதவீதம் குறித்தப் புள்ளிவிபரத்தால் என்ன பிரயோஜனம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

“நான் தலைகீழாக நின்றாலும் நம்முடைய இந்த அணி மற்ற அணிகளைவிட 100 சதவீதம் மேம்பாடான அணியாக ஒருபோதும் ஆகாது என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால் 1 சதவீத மேம்பாடு? அது கண்டிப்பாக முடியும். நம் ஒவ்வொருவராலும் நூற்றுக்கணக்கான விஷயங்களில் 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைய முடியும்.”

“நீங்கள் உண்மையிலேயே இது குறித்துத் தீவிரமாக யோசித்துள்ளதுபோலத் தெரிகிறது,” என்று கென் கூறினார்.

“இந்த 1 சதவீதத் தீர்வு குறித்த ரகசியம் எனக்கு ஒரு புதிய உலகத்தையே திறந்துவிட்டது. நேர்மையான நோக்கு, குழு மனப்பான்மை, தகவல் பரிமாற்றம், விடாமுயற்சி, அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள் போன்றவற்றில், 1 சதவீதம் முன்னேற வேண்டும் என்று நான் இந்தச் சிறுவர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தேன். அதன் விளைவை இப்போது நீங்களே கண்கூடாகப் பார்த்தீர்கள். அது சரியாக வேலை செய்கிறது என்பதை இன்றைய தினம் நிரூபித்துள்ளது. இது உங்களுக்கும், எனக்கும், மற்றும் கண்டிப்பாக முன்னேற வேண்டும் என்ற மன உறுதியுடன் இருக்கும் எவரொருவருக்கும், அது ஒரே ஒரு சதவீத முன்னேற்றமாக இருந்தாலும்கூட, எப்படிப்பட்ட விளைவுகளைக் கொண்டு வரும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்,” என்று ஜிம் கூறினார்.

“ஜிம், எனக்கு சந்தேகமாக இருக்கிறது. ஒருசில விஷயங்களில் 1 சதவீதம் மேம்பாடு அடைய வேண்டும் என்றால்கூட அதற்குப் பெரும் முயற்சி தேவைப்படும் என்றுதான் எனக்குத் தோன்றுகிறது. அப்படியே அக்குறிப்பிட்ட விஷயங்களில் 1 சதவீதம் மேம்பாடு அடைந்தாலும்கூட, உச்சகட்ட வெற்றிக்கு இதில் உத்தரவாதம் இல்லை. நாம் எப்போதுமே தங்கப் பதக்கம் பெற்றவர்களை மட்டுமே நினைவில் வைத்திருக்கிறோம், அப்படித்தானே?” என்று கூறிக் கென் பெருமூச்செறிந்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary
"சில சமயங்களில், ஒரு சாதனையை முறியடிக்க நம்மால் முடியாது என்று நமக்குத் தோன்றிவிட்டால், கூடுதலான முயற்சி எடுக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் நமக்கு ஏற்படுவதில்லை."

"கென், என்னிடம் இன்னோர் எடுத்துக்காட்டும் இருக்கிறது. அது குறித்தும் சிந்தித்துப் பாருங்கள்," என்று ஜிம் கூறினார்.

"உங்கள் கைவசம் இப்படி ஏதாவது வைத்திருப்பீர்கள் என்று நான் எதிர்பார்த்தேன்," என்று கென் சிரித்துக் கொண்டே கூறினார்.

"சரி, நான் இப்போது இன்னும் கொஞ்சம் பின்னே தள்ளிச் செல்லப் போகிறேன். 1990ல் நியூசிலாந்தில் நடந்த அயர்ன்மேன் போட்டி பற்றி இப்போது பார்க்கலாம். அப்போட்டி, 2.4 மைல் தூரம் நீந்துதல், 112 மைல் சைக்கிள் ஓட்டுதல், 26 மைல் ஓடுதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒன்று என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கக்கூடும். இப்போட்டி இவ்வளவு கடுமையானதாக இருப்பதால், இதில் முதலில் வருபவருக்கும் அதற்கடுத்து வருபவர்களுக்கும் பல நிமிட நேர இடைவெளி இருக்கும் என்றுதானே நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்கள்?" என்று ஜிம் கேட்டார். "நான் அதில் கலந்து கொண்டிருந்தால், பல நாட்கள் இடைவெளி இருந்திருக்கக்கூடும்," என்று கென் நகைச்சுவையாகக் கூறினார்.

ஜிம் அதை கவனிக்காதவர்போலத் தொடர்ந்து பேசினார். "இப்போட்டியில் முதலாவதாக வந்த ஃபின்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த வீரர் பாலி கிர்ரூவிற்கும் இரண்டாவதாக வந்த அமெரிக்க வீரர் கென் கிளாவிற்கும் இடையே உண்மையில் ஒரே ஒரு நொடி இடைவெளிதான் இருந்தது. அப்போட்டி ஓர் ஆரோக்கியமான போட்டியை வலியுறுத்தியதால், தான் அதில் இரண்டாவது இடத்தைப் பெற்றிருந்த போதிலும், அதில் கலந்து கொண்டது தன் விளையாட்டு வாழ்க்கையில் ஒரு மறக்க முடியாத தருணம் என்று அந்த அமெரிக்க வீரர் வர்ணித்தார்.

"ஒரு போட்டியில் வெல்வதைவிட, அதற்கான தயாரிப்புகள், அதை வந்தடைய மேற்கொண்ட முயற்சிகள், ஆரோக்கியமான போட்டி மனப்பான்மை ஆகியவைதான் முக்கியம் என்று நான் கருதுகிறேன். எல்லாவற்றிலும்

https://t.me/aedahamlibrary

உங்களால் வெல்ல முடியாமல் போகலாம். ஆனால் நேற்றைவிட இன்று மேம்பாடு அடைய எதையாவது செய்ய நீங்கள் முயன்று கொண்டிருந்தால், வெற்றி பெற்றவரின் மனப்போக்கை உங்களால் எப்போதும் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

"எல்லோராலும் மகத்தான சாதனைகளைப் படைக்க முடியாவிட்டாலும்கூட, தாங்கள் இப்போது இருப்பதைவிட மேம்பட்ட ஒருவராக ஆக அவர்களால் கண்டிப்பாக முடியும் என்று நான் திடமாக நம்புகிறேன்."

தான் கூறிக் கொண்டிருந்தது கென்னின் மனத்தில் பதிவதற்காக ஒருசில கணங்கள் தன் பேச்சை நிறுத்திவிட்டு, ஜிம், "கென், ஒலிம்பிக் போட்டியின் குறிக்கோள் வாசகம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா?" என்று கேட்டார். கென் இல்லையென்று தலையசைத்ததும், ஜிம் தன் கேள்விக்குத் தானே பதிலளித்துக் கொண்டார். "'வேகமாக! உயரமாக! வலுவாக!'

"கென் இதில் நீங்கள் ஒன்றை கவனிக்க வேண்டும். உச்சகட்ட வேகம் என்றோ, உச்சகட்ட உயரம் என்றோ, அல்லது உச்சகட்ட வலு என்றோ இங்கு குறிப்பிடப்படவில்லை. அதாவது, முன்பு இருந்ததைவிட அதிக வேகமாக, அதிக உயரமாக, அல்லது அதிக வலுவாக இருக்க வேண்டும் என்பதையே அது வலியுறுத்துகிறது."

கென் தான் உட்கார்ந்திருந்த இடத்திலிருந்து எழுந்து, அந்த பெஞ்சின் அருகே மேலும் கீழுமாக நடக்கத் துவங்கினார். அவரால் இப்போது உட்கார்ந்திருக்க முடியவில்லை. இந்த 1 சதவீதத் தீர்வைத் தன் வாழ்க்கையில் எந்தெந்த வழிகளில் பயன்படுத்தலாம் என்று அவரது மனம் கணக்குப் போட்டுக் கொண்டிருந்தது. அவர் திடீரென்று தன் நடையை நிறுத்திவிட்டு, ஜிம்மிடம், "இத்தீர்வை வேலையிலும் பயன்படுத்த முடியுமா?" என்று கேட்டார்.

"அதிலென்ன சந்தேகம்? நீங்கள் என்ன வேலை பார்க்கிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியாது. நீங்கள் ஒரு விற்பனைப் பிரதிநிதியாக இருக்கலாம் அல்லது ஒரு மேலாளராக இருக்கலாம். நீங்கள் என்னவாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் துறையில் இருக்கும் மற்றவர்களைவிட 100 சதவீதம் மேம்பாடு அடைந்த ஒருவராக உங்களால் ஆக

https://t.me/aedahamlibrary

முடியாது. நீங்கள் அதைச் செய்ய முனைந்தால், உண்மையில் ஊக்கம் இழந்துவிடுவீர்கள். ஆனால் உங்கள் வேலையின் நூறு அம்சங்களில் 1 சதவீத முன்னேற்றத்தை உங்களால் கண்டிப்பாக அடைய முடியும். அந்த 1 சதவீத மேம்பாடு நீங்கள் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத உயரத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லும் என்பது உறுதி," என்று ஜிம் கூறினார்.

"அதாவது, சில்லரை விற்பனை, கணினித் துறை, நிதித் துறை என்று எந்தத் துறையாக இருந்தாலும், அதில் இது சிறப்பாக வேலை செய்யும் என்று கூறுகிறீர்கள், அப்படித்தானே?"

"ஆம். அது மட்டுமல்ல. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் மேம்படுத்த விரும்பும் எந்தவோர் அம்சமாக இருந்தாலும் சரி, அதற்கும் இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். பலர் தங்களுடைய கோல்ஃப் விளையாட்டு, சாக்ஸோபோன் வாசிப்பு போன்றவற்றை மேம்படுத்தவும், உடல் எடையைக் குறைக்கவும் இதைப் பயன்படுத்தியுள்ளது எனக்குத் தெரியும். இவ்வளவு ஏன், மக்கள் தங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையை மேம்படுத்தக்கூட இதைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்," என்று கூறிய ஜிம், கென்னின் கண்களில் தென்பட்ட ஒரு சிறு துளி நம்பிக்கையைப் பார்த்ததும், "மொத்தத்தில் இது அனைவருக்கும் பலனளிக்கக்கூடிய ஒன்று," என்று முடித்தார்.

விளையாட்டைக் காண வந்திருந்தவர்களின் கூட்டம் கலையத் துவங்கியிருந்தது. கார் நிறுத்தும் இடத்தில் கார்களின் கதவுகள் ஓங்கிச் சாத்தப்பட்டச் சத்தங்கள் கேட்டன. சிறுவர்களின் கூச்சல் சத்தமும் குறைந்திருந்தது. "வாருங்கள், நாம் கார்வரை நடந்து கொண்டே பேசலாம்," என்று ஜிம் கூறினார்.

அவர்கள் எழுந்ததும் கென் அவரிடம், "இந்த அணியின் திறனை மேம்படுத்த வேண்டுமென்றால் இவர்களுக்கு 1 சதவீதத் தீர்வைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் ஏன் தீர்மானித்தீர்கள் என்பது எனக்குப் புரிகிறது. அது அவ்வளவு சுலபமாக இருந்திருக்காது என்பதும் எனக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் எந்த இடத்திலிருந்து துவக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் எப்படி முடிவு செய்தீர்கள்?" என்று கேட்டான்.

https://t.me/aedahamlibrary

"நான் என்ன செய்ய வேண்டும், அதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருந்தது. ஒருநாள் நான் என் நண்பர் ஒருவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அவர் ஒரு தலைசிறந்த விற்பனைத் துறை நிர்வாகி. விற்பனைத் துறைக்கு என்று ஓர் ஒலிம்பிக் போட்டி நடத்தப்பட்டால் அவர் அதில் கண்டிப்பாகத் தங்கப் பதக்கத்தைப் பெற்றுவிடுவார். நான் என் கண்டுபிடிப்பைப் பற்றி அவரிடம் கூறிவிட்டு, அவர் தன் துறையில் மிகவும் வெற்றிகரமாக இருந்ததால், அவரிடமிருந்து என்னால் என்ன கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று கேட்டேன். கென், என் நண்பர் என்னிடம் என்ன சொன்னார் தெரியுமா? 'வேளை வந்துவிட்டது!' என்று கூறினார்," என்று ஜிம் தெரிவித்தார்.

"அப்படியென்றால்?" என்று கென் வியப்புடன் கேட்டார்.

"விரல்விட்டு எண்ணிவிடக்கூடிய நபர்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்திருக்கும் ஒரு விஷயத்தை நான் இப்போது உங்களிடம் கூறப் போகிறேன். உங்களுக்கும் அதற்கான 'வேளை வந்துவிட்டது' என்று நான் நினைக்கிறேன்.

"வாழ்க்கையில் உன்னதமான நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதைத் தங்களுடைய லட்சியமாக வைத்துக் கொண்ட நபர்கள் அடங்கிய ஒரு குழுவினரிடம், என் நண்பர் என்னை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். நான் அவர்களைச் சந்தித்தபோது பெரும் வியப்படைந்தேன். ஏனெனில் ஒலிம்பிக் புள்ளிவிபரங்களைக் கொண்டு நான் கண்டுபிடித்து வைத்திருந்த அந்த 1 சதவீதத் தீர்வை அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்கனவே பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

"முதல் தரமானவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இருந்த இடைவெளி கிட்டத்தட்ட 1 சதவீதம் மட்டுமே என்ற கணக்கை அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆனால் அந்த இடைவெளி மிகமிகக் குறைவானது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். தொடர்ச்சியான, குறிக்கோளுடன்கூடிய, சிறிய மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் மட்டுமே தங்களால் வெற்றியடைய முடியும் என்பதை அவர்களுடைய அனுபவங்களும் அவர்களது உள்ளுணர்வும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருந்தன.

"என் புள்ளிவிபரங்களை நான் அவர்களிடம் பகிர்ந்து

https://t.me/aedahamlibrary

கொண்டபோது, தங்கள் புதிர்க்கட்டத்தில் தாங்கள் தேடிக் கொண்டிருந்த கடைசித் துண்டைத் தாங்கள் கண்டுபிடித்துவிட்டதுபோல அவர்கள் உணர்ந்தனர். உன்னதத்தை அடைவதற்கான எங்கள் அணுகுமுறைக்கு நாங்கள் 1 சதவீதத் தீர்வு என்று பெயரிட்டோம்.

"இப்போது அக்குழுவில் நாங்கள் ஆறு பேர் உள்ளோம். நான், விற்பனைத் துறை நிர்வாகியாக இருக்கும் என் நண்பர், ஒரு சிறந்த இயற்பியல் அறிஞர், ஓர் உளவியல் நிபுணர், ஒரு தொழிலதிபர், மற்றும் இன்னொரு நபர். அந்த ஆறாவது நபர் யாரென்று தெரிந்தால் உங்களுக்கு ஆச்சரியம் ஏற்படாது. அவர் ஓர் ஒலிம்பிக் வீரர்.

"எங்கள் குழுவைப் பொறுத்தவரை வழக்கமான கூட்டங்களோ அல்லது சங்கேதமான கை குலுக்கல்களோ கிடையாது. ஆனால் அது கிட்டத்தட்ட ஒரு 'கிளப்' போன்றது. வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தத் தயாராக இருக்கும் உங்களைப் போன்றவர்களை நாங்கள் எங்களுடன் இணைத்துக் கொள்கிறோம்."

"என்ன? நானா?" என்று கென் அதிர்ந்தார். "ஜிம், என்னைத் தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் எனக்காகச் செலவிட்ட நேரத்திற்காக நான் உங்களுக்கு நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன்," என்று கூறிய கென், "ஆனால் நான் ஒருபோதும் . . ." என்று தன் வாக்கியத்தைப் பாதியிலேயே நிறுத்தினார். தன்னிடம் முளைவிட்டுக் கொண்டிருந்த ஒன்றைக் குறித்துத் தானே அப்போதுதான் அறியத் துவங்கியிருந்த நிலையில், அதை அந்தப் பயிற்றுவிப்பாளர் ஏற்கனவே கண்டுபிடித்துவிட்டிருந்தது குறித்து அவர் வியந்தார்.

கென் கூறியதைக் கண்டுகொள்ளாமல் ஜிம் தொடர்ந்தார்: "கென், நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தயாராக இருந்தால், நான் எங்கள் குழுவில் உள்ள பிறரை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைக்கிறேன். தங்கள் வாழ்க்கையில் தாங்கள் உன்னதமான நிலையை அடைந்தது எப்படி என்ற ரகசியத்தை அவர்கள் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். ஆனால் அது சுலபமாக இருக்காது என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்திருப்பது நல்லது. அதைச் செயல்படுத்த நீங்கள் துணிந்துவிட்டால், நீங்கள் உங்களுடைய பழைய

https://t.me/aedahamlibrary

பழக்கங்களை விட்டொழிக்க வேண்டியிருக்கும், பல விஷயங்களில் நீங்கள் இப்போது பின்பற்றிக் கொண்டிருக்கும் வழிமுறைகளைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும், உங்களைப் பற்றியும் பிறரைப் பற்றியும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். வாழ்க்கையில் உற்சாகத்தையும் மனநிறைவையும் உங்களால் கைவசப்படுத்த முடியும். ஆனால் வழியில் பல சவால்களை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் என்று நான் உங்களை எச்சரிக்க விரும்புகிறேன்."

கார் நிறுத்துமிடத்திற்கு அவர்கள் வந்து சேர்ந்தபோது, வெகுசில பெற்றோர்களே அங்கு மிச்சமிருந்தனர். "கென், நான் கூறியவற்றுக்கு நீங்கள் இப்போதே பதிலளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நிதானமாக யோசித்துப் பாருங்கள்," என்று கூறிவிட்டு, ஜிம், இன்னொரு பெற்றோரிடம் பேசுவதற்காகச் சென்றுவிட்டார். ஜேக்கையும் அவனுடைய நண்பர்களையும் அழைத்துச் செல்வதற்காகக் கென் அங்கிருந்து சென்றார்.

கென் தன் காரில் ஏறி உட்கார்ந்து புறப்படத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தபோது, ஜிம் மீண்டும் தன்னை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்ததை அவர் பார்த்தார்.

அவர் ஜிம்மைப் பார்த்து, "நன்றி, ஜிம்! நான் சிந்திப்பதற்கு எனக்கு நிறையவே அவல் கிடைத்திருக்கிறது," என்று கூறினார்.

"இதெல்லாம் ஒரு பெரிய விஷயமே இல்லை," என்று கூறிய ஜிம், அவரிடம் தன் முகவரி அட்டையைக் கொடுத்துவிட்டு, "நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது என்னைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். என்னை நம்புங்கள். அது ஓர் அற்புதமான அனுபவமாக இருக்கும்," என்று கூறிவிட்டு அங்கிருந்து அகன்றார்.

https://t.me/aedahamlibrary

2
ஊக்குவிப்பைப் பன்மடங்காகப் பெருக்க

கென், பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம்மை சந்தித்து மூன்று வாரங்கள் ஆகியிருந்தன. அவர் தன் காரில் பதற்றத்துடனும் பெரும் எதிர்பார்ப்புடனும் அமர்ந்திருந்தார். விற்பனைத் துறைக்கு என்று ஓர் ஒலிம்பிக் போட்டி நடத்தப்பட்டால் அதில் கண்டிப்பாகத் தங்கப் பதக்கத்தைப் பெற்றுவிடுவார் என்று ஜிம் யாரைக் குறிப்பிட்டிருந்தாரோ, அந்த அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளரைக் கென் அப்போது சந்திக்கவிருந்தார்.

அந்த நபருக்கு ஏகப்பட்ட வேலைகள் இருந்ததால் தான் அவரை சந்திக்க மூன்று வாரங்கள் காத்திருக்க நேர்ந்தது கென்னுக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தவில்லை. அவர் ஜிம்மை சந்தித்த மறுநாளே தன்னை அவர்களுடைய குழுவில் இணைத்துக் கொள்ள விரும்பியிருந்தார். ஜிம்மை சந்தித்த நாளன்று இரவில், கென், அந்தப் பயிற்றுவிப்பாளர் கூறியிருந்தவற்றைப் பற்றி யோசித்துக் கொண்டே தூங்கச் சென்றார். அப்போது அவர் நிறையவே குழம்பிப் போயிருந்தார். ஆனால் மறுநாள் காலையில், தான் வழக்கமாக எழுந்திருக்கும் நேரத்திற்கு முன்பாகவே அவர் எழுந்தபோது, அவரிடம் நல்ல தெளிவு பிறந்திருந்தது. தன் வாழ்க்கையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தான் தயாராக இருந்ததை அவர் உணர்ந்தார். தன் வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்களில் 1 சதவீத மேம்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தன்னால் முடியுமா என்று அவர் தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொண்டார். அது

https://t.me/aedahamlibrary

தன்னால் முடியும் என்றே அவருக்குத் தோன்றியது.

உண்மையில் அதற்கான ஆழமான தேவை ஒன்று இருந்ததாக அவர் உணர்ந்தார்.

* * *

அடுத்த நாள் காலையில் அவர் ஜிம்மைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, அவரிடம் தன் முடிவைத் தெரிவித்தபோதுதான், தான் எடுத்திருந்த முடிவின் முக்கியத்துவத்தைக் கென் உணர்ந்தார். கென் தன்னைத் தொடர்பு கொண்டது குறித்து ஜிம் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தினாலும், அவர் அது குறித்து ஆச்சரியம் அடையவில்லை.

“வணக்கம், கென்! உங்களை எங்கள் குழுவில் சேர்த்துக் கொள்ள எங்களுக்கும் மகிழ்ச்சியே. ஆனால் அதற்கு முன்பு, எங்கள் குழுவில் உள்ள மூன்று அடிப்படை விதிகளை நான் உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறன். அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா என்று முதலில் தீர்மானியுங்கள்,” என்று ஜிம் கூறினார். இதில் ஏதோ வில்லங்கம் இருக்கக்கூடும் என்று கென் நினைத்தார்.

“முதலாவது விதி: நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மனைவியைத் தவிர வேறு யாருக்கும் நீங்கள் தெரிவிக்கக்கூடாது. நீங்கள் வித்தியாசமாக வேறு எதில் ஈடுபட்டிருக்கிறீர்கள் என்று யாராவது கேட்டால், ஏதோ பயிற்சி வகுப்பில் ஈடுபட்டிருப்பதாகக் கூறலாம். ஆனால் அதற்கு மேல் வேறு எதையும் கூறக்கூடாது. கென், உங்களால் இந்த விதியை ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா?” என்று ஜிம் கேட்டார்.

இது கடினமான ஒன்றாத் தோன்றவில்லையே என்று யோசித்தக் கென், “ஜிம், நான் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்,” என்று கூறினார்.

“இரண்டாவது விதி: செயல்முறை முழுவதையும் செய்து முடிக்க ஒப்புக் கொண்டால்தான் நீங்கள் இதைத் துவக்க வேண்டும். கென், நீங்கள் இதைத் துவக்கிவிட்டால், 1 சதவீதத் தீர்வாளர்கள் ஆறு பேரையும் சந்திக்க உங்களுக்கு ஆட்சேபனை இல்லை என்றும், நீங்கள் கற்றுக்

https://t.me/aedahamlibrary
கொண்டுள்ளதை உங்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துவீர்கள் என்றும் நீங்கள் வாக்குக் கொடுக்க வேண்டும்," என்று ஜிம் தெரிவித்தார்.

இந்த விதி, கடைபிடிப்பதற்குக் கடினமானதாகத் தோன்றியது. கென் தயங்கியதை ஜிம் உணர்ந்து கொண்டதுபோலத் தோன்றியது. அவர் தொடர்ந்து, "நீங்கள் அப்படி வாக்குக் கொடுத்தால், நீங்கள் உங்களுக்காக நிர்ணயித்துள்ள இலக்குகளை உங்களால் அடைய முடியும் என்று நான் உத்தரவாதம் அளிக்கிறேன். நீங்கள் முதலில் நிர்ணயித்துள்ள இலக்கில் நீங்கள் பெறும் வெற்றி, உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள், வேலை மற்றும் சமூகம் போன்ற உங்கள் வாழ்க்கையின் மற்ற பிற அம்சங்களிலும் எதிரொலிக்கும் என்றும் நான் உத்தரவாதம் தருகிறேன்," என்று கூறினார்.

"ஜிம், உங்கள் தன்னம்பிக்கையை நான் பாராட்டுகிறேன். ஆனால் உங்களால் உண்மையில் அப்படிப்பட்ட ஓர் உத்தரவாதத்தைக் கொடுக்க முடியுமா என்று எனக்கு சந்தேகமாக இருக்கிறது," என்று கென் அவரிடம் கூறினார். இவ்வளவு பெரிய விஷயம் ஒன்றில் காலெடுத்து வைப்பதற்கு முன்பு, தனக்குள் எழுந்த சந்தேகங்களை முற்றிலுமாகத் தீர்த்துக் கொள்ள அவர் விரும்பினார். "நான் இதற்குத் தகுதி இல்லாத ஒருவனாக இருந்துவிட்டால் என்ன ஆகும்? இது எனக்குப் பலனளிக்காவிட்டால் என்ன செய்வது?" போன்ற கேள்விகளைக் கென் ஜிம்மை நோக்கி வீசினார்.

"கென், அப்படிப்பட்ட ஓர் உத்தரவாதத்தைக் கண்டிப்பாக என்னால் உங்களுக்கு வழங்க முடியும். ஏனெனில், நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளவிருக்கும் விஷயம் குறித்தக் கொள்கைகள், உத்திகள், நுணுக்கங்கள் போன்ற எல்லாவற்றையும் பற்றிய ஆழமான அறிவு என்னிடம் இருக்கிறது. அதோடு, இதன் உத்திகள் வெறும் அபிப்பிராயங்களின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டவை அல்ல, மாறாக வலுவான ஆய்வுகள் மற்றும் பரிசோதனைகளின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டவை. நீங்கள் எங்களுடன் இணைந்து கொள்ளும் பட்சத்தில் இதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்," என்று ஜிம் கூறினார்.

சந்தேகம் தொக்கி நின்ற தன் கேள்விகளை ஜிம் தப்பாக

https://t.me/aedahamlibrary
எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதைக் கண்டு கென் நிம்மதி அடைந்தார். அதோடு, கண்டிப்பாகத் தங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஜிம் அவரை வற்புறுத்தவும் இல்லை. ஜிம்முக்குத் தன் கொள்கைகள்மீது அளவு கடந்த நம்பிக்கை இருந்ததால்தான் அவர் தன்னை நிர்ப்பந்திக்க முனையவில்லை என்று கென் நம்பினார்.

“கென், உங்களால் இதைச் செய்ய முடியும் என்பதை நான் அறிவேன். இதற்கு முன்பு உங்களைப் போன்ற பலர் இந்த உத்திகளைப் பயன்படுத்தி அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ளதால், உங்கள் விஷயத்தில் மட்டும் அதற்கு நேர் எதிர்மாறான ஒன்று நிகழக்கூடும் என்று நம்புவதற்கு இடமில்லை,” என்று ஜிம் கூறினார்.

கென் ஒருமுறை ஆழமாக சுவாசித்துவிட்டு, அவரிடம், “சரி, நான் உங்கள் குழுவுடன் இணைந்து கொள்ளத் தயார்,” என்று கூறினார்.

“அப்படியானால், நாங்கள் உங்களைச் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்,” என்று ஜிம் பதிலளித்தார்.

“ஒரு நிமிடம் பொறுங்கள்! மூன்றாவது விதி என்னவென்று நீங்கள் சொல்லவே இல்லையே?” என்று கென் அவசர அவசரமாகக் கேட்டார்.

“இது நிறைவடைந்த ஆறு மாதத்திற்குள் நீங்கள் இதே வழியில் வேறு ஒருவருக்கு உதவ வேண்டும் என்பதுதான் மூன்றாவது விதி.”

“அதாவது, நான் அந்தக் கடைசி 1 சதவீத தீர்வாளரைச் சந்தித்து ஆறு மாதங்களுக்குள், நான் கற்றுக் கொண்டவற்றை வேறு ஒருவருடன் நான் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறீர்கள், அப்படித்தானே?”

“நீங்கள் கூறியது சரிதான். எங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள உங்களுக்குச் சம்மதமா?”

தன் அலுவலகத்தில் தன் குழுவில் புதிதாகச் சேர்ந்திருந்த இளைஞனின் முகம் கென்னின் கண்முன்னால் தோன்றியது. ஒருசில வருடங்களில் தன் மகனும் மகளும் பெரியவர்களாக வளர்ந்துவிடுவார்கள் என்பதும் அவரது நினைவிற்கு வந்தது. வாழ்க்கையில் உன்னதமான நிலையை அடைவதைப் பற்றித் தன்னால் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தால், அதை மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக்

https://t.me/aedahamlibrary
கொடுப்பதற்குக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும் என்று கென் நினைத்துக் கொண்டார்.

அவர் ஜிம்மைப் பார்த்து, “எப்போது துவக்கலாம்?” என்று கேட்டார்.

* * *

ஜிம் தன் குழுவினர் அனைவருடனும் கலந்து பேசினார். பின் கென்னைத் தொடர்பு கொண்டு, விற்பனைத் துறையில் நிர்வாகியாகப் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த கார்லோஸின் தொலைபேசி எண்ணை அவருக்குக் கொடுத்துவிட்டு, “அவரை உங்களுக்குக் கண்டிப்பாகப் பிடித்துவிடும். இதைத் துவக்கி வைப்பதற்கு அவர்தான் சரியான ஆள். பிறரை ஊக்குவிப்பதுதான் அவரது தனிச்சிறப்பு. அவர் ஒரு சக்தி வாய்ந்த பிரமுகர்,” என்று அவரிடம் தெரிவித்தார்.

கார்லோஸைக் கென் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு பேசியபோது, அவரிடம் பொங்கி வழிந்த உற்சாகத்தைக் கென்னால் கண்டுகொள்ள முடிந்தது. கார்லோஸ் வேகவேகமாகப் பேசினார். 1 சதவீதத் தீர்வின் அடிப்படைகளைக் கென்னுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க அவர் ஆர்வமாக இருந்தார். அவரது உற்சாகம் உடனடியாகத் தொற்றிக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றாக இருந்தது.

கார்லோஸ் தன் வேலை விஷயமாக அடிக்கடிப் பல இடங்களுக்குப் பறந்து கொண்டிருந்தார். அவர்கள் இருவரும் கலந்து பேசி, இருவருக்கும் வசதியாக இருந்த ஒரு மாலைப் பொழுதைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்நாளில் சந்திப்பதென்று முடிவு செய்து கொண்டனர்.

“கென், உங்களுக்கு கோல்ஃப் விளையாட்டுப் பிடிக்குமா?” என்று கார்லோஸ் கேட்டார்.

கென் கோல்ஃப் விளையாட்டில் தடுமாறிக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு அந்த விளையாட்டுப் பிடித்திருந்தது, ஆனால் அந்த விளையாட்டிற்குத் தன்னைப் பிடித்திருந்ததா என்று அவருக்கு சந்தேகமாக இருந்தது. அவர் எப்போதாவது கோல்ஃப் விளையாடச் சென்றார். ஏனெனில் அங்குதான் ஏராளமான மக்கட்தொடர்பு நடவடிக்கைகள் நடைபெற்றன. அந்த வெள்ளைப் பந்தைச் சரியாகச் சாத்தும் கலையை அவர் இன்னும் கைவரப்

https://t.me/aedahamlibrary

பெற்றிருக்கவில்லை. அதோடு, அவரும் கார்லோஸும் சேர்ந்து செய்ய வேண்டிய வேலைகளும் எக்கச்சக்கமாக இருந்தனவே!

“கார்லோஸ், நான் அவ்வளவாக கோல்ஃப் விளையாடுவதில்லை.”

“பிரமாதம்! அப்படியானால் நாம் கோல்ஃப் பயிற்சி மைதானத்தில் சந்திக்கலாம்,” என்று கார்லோஸ் கூறினார்.

தான் கூறியதைக் கார்லோஸ் சரியாகக் காதில் வாங்கிக் கொள்ளவில்லை என்று கென் நினைத்தார். கென் அதைப் பற்றிப் பேச்செடுப்பதற்குள், கார்லோஸ், தாங்கள் ஒருவரையொருவர் எப்படி அடையாளம் கண்டு கொள்வது என்பது போன்ற விஷயங்களுக்குத் தாவினார்.

“நான் சிவப்பு நிறத்தில் ஒரு தொப்பி அணிந்திருப்பேன். நீங்களும் அதே நிறத்தில் ஒரு தொப்பி அணிந்து வாருங்கள். அடையாளம் கண்டு கொள்வது சுலபமாக இருக்கும்,” என்று கார்லோஸ் கூறினார்.

“சரி,” என்று கென் அதற்கு ஒப்புக் கொண்டார்.

“அப்படியானால் நாம் நேரில் சந்திக்கலாம்,” என்று கூறிவிட்டுக் கார்லோஸ் தன் தொடர்பைத் துண்டித்துக் கொண்டார்.

இணையத்தளத்தில் தாங்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் அடுத்தவருடைய புகைப்படத்தைக் கண்டுபிடித்து அடையாளம் கண்டு கொள்வது சுலபமாக இருக்கும் என்று கென் நினைத்திருந்தார். ஆனால் இப்போது, கார்லோஸைச் சந்திப்பதற்காகக் கார் நிறுத்துமிடத்தில் அவர் உட்கார்ந்து இருந்தபோது, தாங்கள் அப்படிச் செய்யாமல் இருந்தது குறித்து அவர் மகிழ்ச்சி அடைந்தார். இது அவரை ஒரு விதத்தில் தயார்படுத்தியிருந்தது. பதற்றமாக இருந்தாலும், அவர் தயாராக இருந்தார்.

கென் அந்த கோல்ஃப் பயிற்சி மைதானத்திற்குள் நுழைந்தார். அங்கு போடப்பட்டிருந்த பிரம்மாண்டமான விளக்குகளின் ஒளி அவருடைய கண்களைக் கூசச் செய்தன. கோல்ஃப் பந்துகள் அங்கு நிறுவப்பட்டிருந்த பிரம்மாண்டமான வலையை நோக்கிப் படுவேகமாகப் பறந்து கொண்டிருந்தன. அப்பயிற்சி மைதானத்தில் அப்போது அவ்வளவாகக் கூட்டம் இருக்கவில்லை. சிவப்பு

https://t.me/aedahamlibrary

நிறத் தொப்பி இல்லாமலேயே கார்லோஸைத் தன்னால் அடையாளம் கண்டு கொண்டிருக்க முடியும் என்று கென் நினைத்தார். கார்லோஸ் கடைசி இடத்தில் நின்று கொண்டு, அங்கிருந்த மற்ற எவரையும்விடப் படுவேகமாக கோல்ஃப் பந்துகளை வரிசையாக விளாசித் தள்ளிக் கொண்டிருந்தார். தான் அடித்த அடி அவருக்குத் திருப்தியாக இருந்தபோது, அவர் தன் கை முஷ்டியை மடக்கி, 'பிரமாதம்!' என்று தனக்குத் தானே கூறிக் கொண்டார்.

ஒரு விளாசலுக்கும் மற்றொரு விளாசலுக்கும் இடையே கிடைத்த நேரத்தில் கார்லோஸ் தன் நெற்றி வியர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டார். அப்படிப்பட்ட ஓர் இடைவெளியின்போது அவர் கென்னைப் பார்த்தார். அவர் உடனடியாகத் தன் மட்டையைக் கீழே வைத்துவிட்டு, தன் முகத்தில் ஒரு புன்னகையைத் தவழவிட்டுக் கொண்டு கென்னை நோக்கி வேகமாக நடந்து வந்தார். "வனக்கம். என் பெயர் கார்லோஸ். நீங்கள்தான் கென்னாக இருக்க வேண்டும்," என்று அவர் ஆரவாரமாகக் கூறினார். இருவரும் கை குலுக்கிக் கொண்டவுடன் கார்லோஸ் திடீரென்று திரும்பி, தன்னைப் பின்தொடருமாறு கென்னுக்கு சைகை காட்டினார். "வாருங்கள், நாம் விளையாட்டைத் துவக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் மட்டையைக் கொண்டு வந்திருக்கிறீர்களா? ஓ! நீங்கள் அவ்வளவாக கோல்ஃப் விளையாடுவது இல்லை என்று கூறினீர்கள், இல்லையா? பரவாயில்லை. நாம் இருவரும் கிட்டத்தட்ட ஒரே உயரம்தான். நீங்கள் என்னுடைய மட்டையை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்," என்று அவர் கூறினார்.

அவர்கள் இருவரும் தங்களுடைய கல்லூரிப் படிப்பு, சொந்த ஊர், வேலை, குடும்பம் போன்ற தகவல்களைப் பரிமாறிக் கொண்டவுடன் அவர்களுக்குள் ஒரு நல்ல பிணைப்பு ஏற்பட்டது. கோல்ஃப் மட்டைகள், பந்துகள் போன்ற கோல்ஃப் விளையாட்டுச் சாதனங்களை உற்பத்தி செய்து வந்த ஒரு பெரிய நிறுவனத்தின் சர்வதேச விற்பனைப் பிரிவிற்குக் கார்லோஸ் பொறுப்பாளராக இருந்தார்.

கென் முதலில் இறுக்கமாக இருந்தார். அவர் அடித்தப் பந்துகளும் தாறுமாறாகச் சென்றன. தான் கோல்ஃப்

https://t.me/aedahamlibrary
விளையாடிப் பல மாதங்கள் இருக்கும் என்று அவர் கார்லோஸிடம் கூறினார். கார்லோஸ் அவர் கூறியதைத் தன் ஒரு கையை அசைத்து ஒதுக்கித் தள்ளினார். இடையிடையே தானும் விளையாடியபோது, அவர் கென்னுக்கு சில உபயோகமான ஆலோசனைகளை வழங்கினார். துவக்கத்தில் இருந்ததைவிட, தான் அடித்தப் பந்துகள் இப்போது நேராகச் செல்லத் துவங்கியிருந்ததைப் பார்த்துக் கென்னுக்குத் திருப்தியாக இருந்தது.

கார்லோஸ் அவ்வப்போது கூறிய “சபாஷ்,” “இப்போது நன்றாக அடித்தீர்கள்!” போன்ற வார்த்தைகளும் கென்னை ஊக்கப்படுத்தின.

ஆனாலும் அவர் பதற்றமாக இருந்தார். கார்லோஸ் இன்னும் ஓரிரு தினங்களில் இன்னொரு சுற்றுக் கருத்தரங்கள், மாநாடுகள் போன்றவற்றுக்குச் செல்லவிருந்ததால், தாங்கள் வந்த வேலையில் தாங்கள் உடனடியாக கவனம் செலுத்தாவிட்டால், அவரைச் சந்திப்பதற்கான அடுத்த வாய்ப்பு மீண்டும் தனக்கு எப்போது கிடைக்கும் என்று தெரியாது என்பதுதான் கென்னின் கவலைக்குக் காரணமாக இருந்தது.

அவர் இங்கு வந்தபோது, குறிப்பேடு ஒன்றையும் தன்னுடன் எடுத்து வந்திருந்தார். அருகில் இருந்த இருக்கையின்மீது கிடந்த அந்தக் குறிப்பேட்டை நோக்கி அவரது பார்வை சென்றது. கால்பந்துப் போட்டியின்போது ஜிம் அவரிடம் நிறைய விஷயங்களைக் கூறியிருந்ததால், அவற்றைக் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ள வசதியாக, ஜிம்மைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு, அவ்விஷயங்களை மீண்டும் தன்னிடம் கூறுமாறு ஜிம்மை அவர் கேட்டுக் கொண்டார். அவர் அவ்வாறு குறிப்பெடுத்துக் கொண்டதோடு நிறுத்திக் கொள்ளவில்லை. தான் கற்றுக் கொண்டிருந்தவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன், ‘செய்யப்பட வேண்டியவை’ என்ற தலைப்பின்கீழ் அவர் சிலவற்றை எழுதியும் வைத்தார். 1 சதவீதத் தீர்வாளர் ஒருவரைத் தான் சந்தித்த ஒவ்வொரு முறைக்குப் பிறகும், அவரிடமிருந்து தான் கற்றுக் கொண்ட விஷயங்களை அதில் தொடர்ந்து எழுதி வைக்கவும் கென் தீர்மானித்தார்.

கென்னின் பார்வை சென்ற திசையைக் கவனித்தக்

https://t.me/aedahamlibrary

கார்லோஸ், “கென், நீங்கள் குறிப்பெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது தெரிகிறது. அது நல்ல விஷயம். இச்செயல்முறை குறித்து நீங்கள் எவ்வளவு தீவிரமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை இது விளக்குகிறது. உங்கள் குறிப்பேட்டில் நீங்கள் இதுவரை என்ன எழுதி வைத்திருக்கிறீர்கள் என்று சொல்ல முடியுமா?” என்று கேட்டார்.

கென் தன் குறிப்பேட்டில் தான் எழுதி வைத்திருந்ததைப் படிக்கத் துவங்கினார்:

1. சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கும் மிகச் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கும் இடையே இருந்த வித்தியாசம் வெறும் 1 சதவீதம்தான்.

“மிகவும் சரி. வேறு என்ன எழுதியிருக்கிறீர்கள்?”

2. பிறரைக் காட்டிலும் 100 சதவீதம் மேலானவராக உங்களால் ஆக முடியாது. ஆனால் நம் ஒவ்வொருவராலும் நூற்றுக்கணக்கான விஷயங்களில் 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைய முடியும்.

அவர் கூறிக் கொண்டிருந்ததைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த கார்லோஸ் அவ்வப்போது, “ஆமாம்,” என்றோ “மேலே செல்லுங்கள், நான் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்,” என்றோ கூறிக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் அதே சமயம், பந்துகளை அடுக்கி வைத்து அவற்றை விளாசித் தள்ளிக் கொண்டும் இருந்தார்.

3. எல்லாவற்றிலும் உங்களால் வெல்ல முடியாமல் போகலாம். ஆனால் நேற்றைய தினத்தைவிட இன்று மேம்பாடு அடைய ஏதேனும் செய்ய நீங்கள் முயன்று கொண்டிருந்தால், வெற்றி பெற்றவரின் மனப்போக்கை உங்களால் எப்போதும் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

4. எல்லோராலும் மகத்தான சாதனைகளைப் படைக்க முடியாவிட்டாலும்கூட, தாங்கள் இப்போது இருப்பதைவிட மேம்பட்ட ஒருவராக ஆக அவர்களால் கண்டிப்பாக முடியும்.

5. இப்போது இருப்பதைவிட வேகமாக, உயரமாக, வலுவாக ஆவதற்குத்தான் முயல வேண்டுமே தவிர, உடனடியாக உச்சகட்ட வேகத்திற்கோ, உச்சகட்ட உயரத்திற்கோ அல்லது உச்சகட்ட வலுவிற்கோ ஆசைப்படக்கூடாது.

தன் பட்டியலிலிருந்து தான் வாசித்துக் கொண்டிருந்தவற்றைக் கார்லோஸ் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாரா இல்லையா என்று கென் சந்தேகித்த அக்கணத்தில், கார்லோஸ் அவர் பக்கமாகத் திரும்பி, அவரை நோக்கி வசீகரமாகப் புன்னகைத்தார். “எல்லாவற்றையும் கச்சிதமாக எழுத்தில் வடித்துள்ளீர்கள்.

https://t.me/aedahamlibrary
இதற்கு மேலும் நான் என்ன கூறிவிட முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டார்.

பிறகு அவர் தன் கைகளைத் துடைத்துவிட்டு, அருகிலிருந்த ஒரு பெஞ்சின்மீது அமர்ந்து கொண்டு, கென்னையும் தன் அருகில் உட்காரும்படி அழைத்தார். “கென், நீங்கள் இப்போது படித்தவை, ஒருவர் தன் வாழ்வில் உன்னத நிலையை அடையத் தேவையான முக்கிய அம்சங்கள் என்பதை நீங்கள் ஒப்புக் கொள்கிறீர்கள், இல்லையா?” என்று அவர் கேட்டார்.

பேச்சு எந்தத் திசையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தது என்பது கென்னுக்குப் புரியாமல் இருந்ததால் அவர் சற்று அசௌகரியமாக உணர்ந்தாலும், “ஆமாம், நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன்,” என்று கூறினார்.

“உங்கள் வாழ்வின் எந்த அம்சத்தில் இந்த 1 சதவீத மேம்பாட்டை உங்களால் அடைய முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?”

கென் ஒரு கணம் மௌனமாக இருந்தார். அவர் தன் பார்வையைப் பயிற்சி மைதானத்தின் பக்கம் திருப்பி, தன் வேலையில் தினமும் தான் என்ன செய்து கொண்டிருந்தோம் என்று யோசித்தார். தன் வேலையில் பல விஷயங்களைத் தன்னால் மேம்படுத்த முடியும் என்ற முடிவுக்கு அவர் வந்தார். தனித்தனியாக அவற்றின் மேம்பாடு பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தாவிட்டாலும், ஒட்டுமொத்தமாக அவை அற்புதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்று அவர் உறுதியாக நம்பினார். அடுத்து, தன் மனைவி மற்றும் தன் குழந்தைகளுடனான தன் உறவைப் பற்றி அவர் யோசித்தார். பிறகு, தன் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்கட்டு ஆகியவை குறித்துத் தான் எந்த அளவு அக்கறை கொண்டிருந்தோம் என்று அவர் சிந்தித்தார். தன் வாழ்வில் உடனடியாகச் சிறிய அளவில் மேம்பாடு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டியிருந்த பல விஷயங்கள் அவருடைய நினைவுக்கு வந்தன.

இறுதியாக அவர், “ஆமாம், என் வாழ்வில் அன்றாட அடிப்படையில் பல விஷயங்களில் நான் சிறுசிறு மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்த வேண்டியிருப்பது உண்மைதான். ஒட்டுமொத்தமாக அவை சிறப்பான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை,”

https://t.me/aedahamlibrary
என்று கூறினார்.

"கென், அதைச் செய்யவிடாமல் உங்களை எது தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது?"

"உண்மையைக் கூற வேண்டுமானால், அதற்குச் சரியான காரணங்கள் எதையும் என்னால் கூற முடியாது," என்று கூறிய கென், தன் தலையிருந்து தன் தொப்பியைக் கழற்றிவிட்டு, தலையைக் குனிந்து கொண்டு, தன் குரலில் விரக்தி மேலிட, "கொஞ்ச காலமாக என்னை என்னால் ஊக்குவித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. ஊக்குவிப்பு இல்லாததால் என்னால் எதையும் செய்ய முடியவில்லை," என்று கூறினார்.

"எதையும் செய்ய முடியாத நிலையில் இருப்பதால், உங்களுடைய ஊக்குவிப்பு இன்னும் அதளபாதாளத்திற்குச் சரிந்துவிட்டது, அப்படித்தானே?"

கென் சட்டென்று நிமிர்ந்து அவரைப் பார்த்து, "ஆமாம், கார்லோஸ். நீங்கள் என் மனத்தில் உள்ளதை அப்படியே படம் பிடித்துவிட்டீர்கள்," என்று கூறிவிட்டு, ஒரு கணம் யோசனையில் ஆழ்ந்தார். பின் தன் தொப்பியை மீண்டும் தன் தலையில் அணிந்து கொண்டு, "இது என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் பாதிக்கிறது. என் அலுவலகத்தில் எனக்குக் கீழே வேலை பார்ப்பவர்களும் என் குடும்பத்தாரும் இதனால் பெரும் பாதிப்பிற்கு ஆளாகின்றனர். என்னால் இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய முடிந்தால், அவர்களாலும் அப்படிச் செய்ய முடியும். என்னை மேம்படுத்த உதவும் விஷயங்களைச் செய்ய நான் விரும்புகிறேன். ஆனால் அவற்றைச் செய்வதற்கான ஊக்குவிப்பு என்னிடம் இல்லை," என்று கூறினார்.

கார்லோஸ் இதைக் கேட்டுத் தன் தொடையைத் தட்டிக் குலுங்கிக் குலுங்கிச் சிரித்தார். அவருடைய செய்கை தனக்குக் கோபமூட்டவிருந்ததாகக் கென் நினைத்தார். ஆனால் மாறாக, கார்லோஸின் உற்சாகம் அவரையும் தொற்றிக் கொண்டது. கென்னின் உதட்டோரம் ஒரு புன்னகை அரும்பத் தொடங்கியிருந்தது.

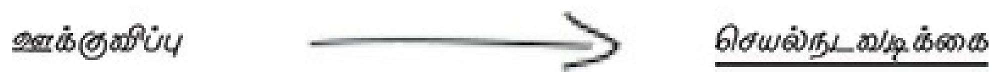
கார்லோஸ் ஒரு வழியாகத் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தார். பின் கென்னின் குறிப்பேட்டைத் தன் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, அவருடைய கையிலிருந்த பேனாவைப் பிடுங்கினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

“கென், நீங்கள் நிறைய செயல்நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதற்காக உங்களுடைய ஊக்குவிப்பை அதிகரித்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், அப்படித்தானே?”

கென் அதை ஒத்துக் கொண்டு தலையசைத்தார்.

“சரி, நீங்கள் கூறியதை இப்படி வரையலாம்,” என்று கூறிவிட்டு, கென்னின் குறிப்பேட்டில் அவர் இவ்வாறு வரைந்தார்:



“உங்களுக்கு அதிகமான ஊக்குவிப்புக் கிடைத்தால் உங்களால் அதிகமானவற்றைச் செய்து முடிக்க முடியும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள், அப்படித்தானே? வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், ஊக்குவிப்பு அதிகரித்தால் உங்கள் செயல் நடவடிக்கைகளும் அதிகரிக்கும், இல்லையா?” என்று கேட்டார்.

“கார்லோஸ், நீங்கள் கூறியது முழுக்க முழுக்கச் சரி.”

“கென், இதற்கு அதுதான் ஒரே வழியா?”

கார்லோஸ் வரைந்திருந்த படத்தைக் கென் பார்த்தார். அதைத் தவிர வேறு வழி ஏதும் இருந்ததாக அவருக்குத் தோன்றவில்லை. எனவே அவர் ஆமாமென்று தலையாட்டினார்.

“கென், நீங்கள் இப்போது கோல்ஃப் பந்துகளை வரிசையாக அடுக்கி வைத்து, முன்பு உபயோகித்த அதே மட்டையால் அவற்றை அடியுங்கள்.”

கென் வியப்பின் உச்சகட்டத்தில் இருந்ததால், கார்லோஸுடன் விவாதிப்பதுகூட அவருக்குப் பைத்தியக்காரத்தனமாகத் தோன்றியது. அதனால் அவர் கார்லோஸ் கூறியபடியே செய்தார்.

“கென், நீங்கள் இங்கு வந்து முதன்முதலாகப் பந்தை அடித்தபோது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?” என்று கார்லோஸ் கேட்டார்.

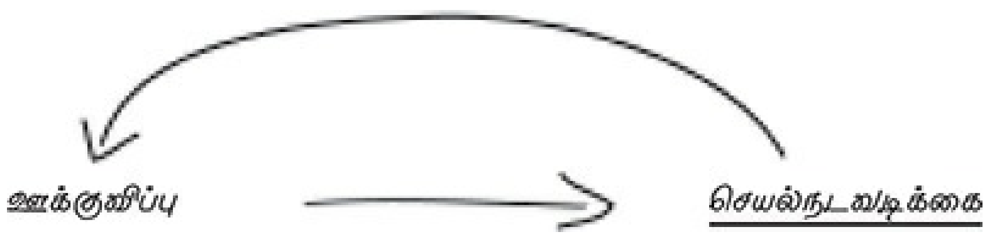
“முதலில் கொஞ்சம் இசகுபிசகாகத்தான் உணர்ந்தேன்,” என்று கென் பதிலளித்தார். “இது எனக்கு இயல்பாக வரவில்லை என்பதுதான் அதற்குக் காரணம் என்று நினைக்கிறேன்.”

https://t.me/aedahamlibrary

“இப்போது ஒருசில முறை பயிற்சி செய்த பிறகு, நீங்கள் ஓரளவு மேம்பாடு அடைந்துள்ளது குறித்து எப்படி உணர்கிறீர்கள்?”

“இப்போதா? நான் இன்னும் அதிக நேரம் விளையாட ஆர்வமாக இருக்கிறேன். பந்தை நன்றாகச் சாத்துவது என் வெறுப்புக்கு ஒரு நல்ல வடிகாலாக உள்ளது,” என்று கூறிக் கென் சிரித்தார். பிறகு அவர் தன் மட்டையைச் சுழற்றினார். இப்போது அவர் அதில் உண்மையிலேயே லயித்துப் போனார்.

அவர் விளையாடிவிட்டு மீண்டும் வந்து உட்கார்ந்ததும், கார்லோஸ், “இன்னொரு வழி இருப்பதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறதென்று இப்போது நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? அம்புக்குறி நேரெதிராகத் திரும்பினால் எப்படி இருக்கும்?” என்று கேட்டுவிட்டு, அவர் அப்படத்தில் மேலும் ஓர் அம்புக்குறியை வரைந்தார்.



“நீங்கள் அதிகமான செயல்நடவடிக்கைகளில் இறங்கினால், ஒருவேளை உங்கள் ஊக்குவிப்பு அதிகரிக்கக்கூடும்” என்று கார்லோஸ் கூறினார்.

“கோல்ஃப் ஆட்டத்தில் ஏற்பட்டதுபோலவா?”

இதைக் கேட்டு. கார்லோஸ் உற்சாகமாகக் கை தட்டினார். “ஆமாம். நீங்கள் கூறியத சரிதான். கோல்ஃப் ஆட்டத்தில் ஏற்பட்டது போலவே மேம்பாடு ஏற்படும்.” காக்லோஸ் ஓர் ஊக்குவிப்பு நிபுணர் என்று ஜிம் கூறினார் என்பது கென்னுக்கு இப்போது தெளிவாகப் புரிந்து, கார்லோஸ் தொடர்ந்து பேசியபோது அவருடைய முகம் பிரகாசித்துக் கொண்டிருந்து: "கென், ஊக்குவிப்புதான் செயல்நடவடிக்கையைத் தூண்டுகிறது என்று நீங்கள் கூறியது உண்மைதான். நீங்கள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு இருக்கும்போது, எந்த விஷயத்திற்காக நீங்கள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு இருக்கிறீர்களோ அந்த விஷயம்

https://t.me/aedahamlibrary

குறித்தச் செயல்களில் நீங்கள் அதிகமாக ஈடுபடுவீர்கள். ஆனால் அதற்கு நேரெதிரானதும் உண்மை என்பதைப் பல பேர் அறிந்திருப்பது இல்லை. எதையாவது சாதிப்பதிலிருந்துதான் ஊக்குவிப்புப் பிறக்கிறது.

"நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்றால், நீங்கள் அதிகமான செயல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்போது, அதிகமாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள். அதிகமான செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் அதிக ஊக்குவிப்புக் கிடைக்கிறது. அந்த ஊக்குவிப்பு அதிகச் செயல்களைச் செய்ய உங்களைத் தூண்டுகிறது. இந்தச் சுழற்சி வட்டம் இப்படித் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்."

ஒரு முறை, தான் ஒரு விஷயத்தைச் சாதித்தப் பிறகு தனக்கு மிக அதிக அளவில் ஊக்குவிப்புக் கிடைத்த சம்பவம் கெண்ணின் நினைவிற்கு வந்தது. உடனே அவரது உடலில் ஒரு புத்துணர்ச்சி ஊற்றெடுத்தது. "அப்போது நான் முதன்முதலாக நீச்சல் கற்றுக் கொண்டிருந்தேன். நீச்சல் கற்றுக் கொள்ள எனக்குத் துளிகூட விருப்பம் இருக்கவில்லை. ஆனால் என் பெற்றோர் என்னை விடுவதாக இல்லை. நாங்கள் தண்ணீருக்கு உள்ளேயே வெகுநேரம் கிடந்தோம்.

"அதனால் நான் வேண்டா வெறுப்பாக நீச்சல் கற்றுக் கொள்ளத் துவங்கினேன். சில அடிப்படை விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டதும், நான் நீச்சல் அடிப்பதை ரசிக்கத் துவங்கினேன்.

"நான் இன்னும் அதிகமான பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ள விரும்பியதாகக்கூட என் பெற்றோரிடம் கூறினேன் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன். எனக்கு நன்றாக நீச்சல் அடிக்க வந்ததும், நீச்சல் விளையாட்டு அணியில் சேர்ந்து கொண்டேன். பின் என் கை கால் அசைப்புகளைக் கச்சிதமாக ஆக்கிக் கொண்டேன். நான் நீச்சல் போட்டிகளில் வென்ற கோப்பைகளை இன்னும்கூட நான் பத்திரமாக வைத்திருக்கிறேன்," என்று கென் தன் கடந்தகாலத்தை அசை போட்டார். "நான் என் ஊக்குவிப்பை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், நான் என் செயல்நடவடிக்கைகளை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் கூறியதற்கு இதுதான் அர்த்தமா?"

"மிகவும் சரி!"

https://t.me/aedahamlibrary

இக்கொள்கையில் இருந்த எளிமையால் கென் வாயடைத்துப் போனார்.

இது இந்த அளவு எளிமையாக இருக்கும் பட்சத்தில் அது ஏன் தன் வாழ்வில் நிகழவில்லை என்று கென் யோசித்தார். "செயல் நடவடிக்கைகள் ஊக்குவிப்பை அதிகரிப்பதாகக் கார்லோஸ் வேண்டுமானால் கூறிக் கொண்டு திரியலாம். ஆனால் நான் இப்போது இருக்கும் நிலைமையைப் பார்த்தால் அது உண்மையாக இருக்குமா என்று சந்தேகிக்கத் தோன்றுகிறது," என்று கென் நினைத்தார்.

"கார்லோஸ், உங்களைப் போன்ற ஒரு சிலர், இயல்பாகவே, என்னைப் போன்ற பாமரர்களைவிட அதிகமான ஊக்குவிப்பைப் பெற்றிருக்கக்கூடும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது."

"கென், என்னை நம்புங்கள். இக்கொள்கையால் யார் வேண்டுமானாலும் பயனடையலாம்," என்று கூறிய கார்லோஸின் குரல் திடீரென்று மென்மையடைந்தது. "நான் என் இளமைக் காலத்தில் வாழ்க்கையைத் துவக்கியபோது, எனக்கு பல பேர் முன்னால் பேசுவது துளிகூடப் பிடிக்காமல் இருந்தது. என்னால் முடிந்த அளவு நான் அதைத் தவிர்த்து வந்தேன்."

"நீங்களா?" என்று கென் நம்ப முடியாமல் கேட்டார். இன்று ஒவ்வொரு வருடமும் தன் பேச்சால் ஆயிரக்கணக்கானவர்களை ஊக்குவித்து வந்த அவர், ஒரு காலத்தில் அப்படி இருந்திருப்பார் என்று கற்பனை செய்வது கென்னுக்குக் கடினமாக இருந்தது.

"என் அலுவலகத்தில் பணித்திட்டத்தைப் பற்றி எடுத்துரைக்க வேண்டியிருக்கும்போது, என் அணியில் இருந்த வேறு யாராவது அதைச் செய்ய முன்வர வேண்டும் என்று நான் எப்போதுமே வேண்டிக் கொள்வேன். ஆனால் ஒருநாள், புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்திருந்த ஒருசில விற்பனைப் பிரதிநிதிகளுக்கு எங்கள் அணியில் இருந்த யாராவது ஒருவர் ஒரு பயிற்சி வகுப்பை எடுக்க வேண்டிய நிலைமை வந்தபோது, அதைச் செய்ய நான் தானாகவே முன்வந்தேன்."

"அது எப்படிச் சென்றது?" என்று கென் கேட்டார்.

"நான் அதைப் பிரமாதமாகச் செய்தேன்! அந்தப் பயிற்சி

https://t.me/aedahamlibrary

வகுப்பை வேறு யாரும் கண்டுகொள்ளக்கூட இல்லை. ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை, அது ஓர் இமாலயச் சாதனை. அது நான் மேலும் பல பயிற்சிகளை வழங்க என்னை ஊக்குவித்தது. பெரிய கூட்டங்களில் பேசுவதற்கு மெல்ல மெல்ல நான் என்னைத் தயார்படுத்திக் கொண்டேன். இன்று ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள் முன்பாகப் பேசக்கூட எனக்குத் தயக்கமில்லை.

"ஆனால், எங்கிருந்து துவக்குவது என்பதுதான் உண்மையான கேள்வி. நீங்கள் ஏதாவது ஒன்றைத் துவக்க வேண்டும் என்பதுதான் அதற்கான பதில். அது எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. நீங்கள் அதைச் சாதித்து விட்டால், உங்களுடைய ஊக்குவிப்பு கணிசமாக அதிகரிக்கும். அதனால் நீங்கள் இன்னும் அதிகமான நடவடிக்கைகளில் இறங்குவீர்கள். அது உங்கள் ஊக்குவிப்பை இன்னும் அதிகரிக்கும். பின். . ."

கென் கார்லோஸை இடைமறித்து, "பின் நீங்கள் இன்னும் அதிகமான நடவடிக்கைகளில் இறங்குவீர்கள். அது உங்கள் ஊக்குவிப்பை இன்னும் உயர்த்தும்," என்று கூறி முடித்தார். "இது எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறது என்பது எனக்குப் புரிகிறது. அது எனக்குப் பிடித்திருக்கவும் செய்கிறது. என் வாழ்வில் பல தளங்களில் 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைய உதவக்கூடிய பல வழிகளை இப்போதே என்னால் காண முடிகிறது."

கார்லோஸ் கென்னின் முதுகில் லேசாகத் தட்டிக் கொடுத்துவிட்டு இவ்வாறு கூறினார்: "இதில் இன்னோர் அம்சமும் உள்ளது. நான் அதை இலக்குகள் குறித்தத் தெளிவு என்று அழைக்கிறேன். இது மிகவும் முக்கியமானது. இதை நீங்கள் குறித்துக் கொள்ள விரும்பக்கூடும்: நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்கள், எதை விரும்பவில்லை என்பது குறித்து நீங்கள் மிகவும் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

"நாம் ஏற்கனவே பார்த்ததுபோல, நீங்கள் செயல் நடவடிக்கையில் இறங்கினால், அது உங்களுடைய ஊக்குவிப்பை அதிகரிக்கும். ஆனால் நீங்கள் உங்களுக்காக வகுத்துள்ள இலக்குகளுக்கு எந்த விதத்திலும் பங்களிக்காத செயல் நடவடிக்கைகளில் இறங்குவதற்கு அந்த ஊக்குவிப்பை நீங்கள் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால்,

https://t.me/aedahamlibrary

அதனால் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை.”

“அதாவது, நான் என் செயல்நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு முன்பு, என் இலக்குகளை அடைய அவை எனக்கு உதவுமா அல்லது உதவாதா என்பது குறித்து நான் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறீர்கள், அப்படித்தானே?”

“ஆமாம். நான் ஒரு திறமையான விற்பனைப் பிரதிநிதியாக ஆக விரும்புகிறேன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது நான் என்னுடைய டென்னிஸ் விளையாட்டில் எப்படி வேகமாகப் பந்தை அடிப்பது என்பது குறித்த நடவடிக்கைகளில் இறங்குவதற்குப் பதிலாக, விற்பனை அழைப்புகளைத் திட்டமிடுதல், எந்த மாதிரியான வாடிக்கையாளர்களுக்கு அழைப்பு விடுவிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்தல், வாடிக்கையாளர்களின் தேவை என்னவென்று புரிந்து கொள்ள முயற்சித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் நான் இறங்க வேண்டும்.

“இதில் அடிப்படையாக இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன. முதலாவது, சரியான செயல்களைச் செய்வது. இரண்டாவது, விஷயங்களைத் திறமையான முறையில் செய்வது.

“முதலில், செய்வதற்குச் சரியான செயல்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இரண்டாவது, அப்படித் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செயல்களைத் திறமையான முறையில் செய்ய வேண்டும். இதை வேறு விதமாக இப்படியும் கூறலாம்: நீங்கள் செய்யத் தேவையே இல்லாத ஒரு காரியத்தை மிகத் திறமையாகச் செய்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை.”

கென் அதைத் தன் குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொண்டே, “பிரமாதம்!” என்று கூறினார்.

“கென், நான் கூறியதை நீங்கள் அப்படியே நம்பத் தேவையில்லை. அது சரியாக வேலை செய்கிறதா என்று நீங்களே சோதித்துப் பாருங்கள். மேம்படுத்த வாய்ப்புள்ள ஒரே ஒரு சரியான நடவடிக்கையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது துவக்கமாக இருப்பதால், நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப் போகும் நடவடிக்கை மிகப் பெரிய ஒன்றாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.”

https://t.me/aedahamlibrary

“கண்டிப்பாக என்னால் அப்படிப்பட்ட ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள முடியும்.”

“கென், நாளையே அதை உங்களால் செய்ய முடியுமா?”

கென் ஒரு நிமிடம் யோசித்தார். பின், “முடியும்,” என்று கூறினார்.

“அதற்கு அடுத்த நாளும் அதைத் தெரடர்ந்து செய்ய முடியுமா?”

கென், “அதிலொன்றும் பிரச்சனையில்லை,” என்று கூறினார்.

“அடுத்த 30 நாட்களும் உங்களால் அந்த ஒரு விஷயத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வர முடியுமா? இப்போதைக்கு இது போதும்.”

“மேம்பாட்டைக் கொண்டு வருகின்ற ஒரே ஒரு செயல் நடவடிக்கையை ஒரு மாதகாலம் தொடர்ந்து நான் செய்து வர வேண்டும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். ஆனால் அது ஒரு சிறிய காரியமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்கிறீர்கள், அப்படித்தானே?”

“முழுக்க முழுக்கச் சரி!”

அடுத்த நாள், தான் எந்த நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளலாம் என்று கென் ஏற்கனவே சிந்திக்கத் துவங்கியிருந்தார். அது தன் வாழ்வில் கொண்டுவரவிருந்த ஒரு புதிய ஊக்குவிப்பை அவர் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கத் துவங்கியிருந்தார்.

* * *

பத்த நாட்கள் கழித்து, தன் ஊக்குவிப்பு மிகக் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரித்திருந்ததைக் கென் கண்டார்.

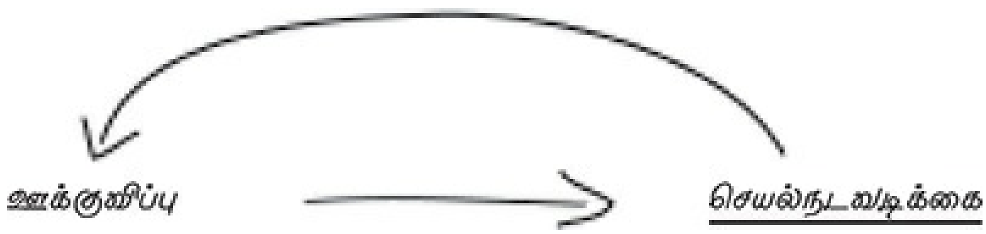
தான் தேர்ந்தெடுத்திருந்த செயல் நடவடிக்கையைத் தினமும் நடைமுறைப்படுத்தவதில் அவர் தீவிரமாக இருந்தார். ஆனாலும் புதிதாக ஒரு விஷயத்தை மேற்கொள்வது முதலில் வினோதமாக இருந்து என்பதை அவர் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டியிருந்து.

தான் அந்தச் சிறிய நடவடிக்கையைச் சாதித்தது, அதைத் தொடர்ந்து செய்யத் தன்னைப் பெரிதும்

https://t.me/aedahamlibrary

ஊக்குவித்ததைக் கண்டு கென் வியந்தார்.

கென் அவ்வப்போது தன் குறிப்பேட்டை வெளியே எடுத்து, அதில் கார்லோஸ் வரைந்திருந்த படத்தை உற்றுப் பார்த்தார்.



அவர் அதைப் பார்த்த ஒவ்வொரு முறையும், அதன் எளிமையும் வலிமையும் அவரை ஆச்சரியத்தில் முழ்கடித்தன. ஒரே ஒரு செயல் நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளத் துணிந்தது இலகுவாக இருந்ததோடு, திறன்மிக்கதாகவும் இருந்தது.

அவர் கார்லோஸிடம் அதை கூறினார். கார்லோஸ் முதலில் வழக்கம்போலப் படுஉற்சாகமாக இருந்தார். பின்னர் அமைதியாக, "கென், நீங்கள் நன்றாகவே துவக்கியிருக்கிறீர்கள். தொடர்ந்து இதே வழியில் செயல்பட்டு வாருங்கள். அடுத்தக் கட்டத்திற்கான வேளை வந்தவிட்டது" என்று கூறினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

3
வெற்றி அறிவியல்

கென் அடுத்த ஒரு நிமிடத் தீர்வாளரைச் சந்திப்பதற்காக, வளைந்து நெளிந்து சென்ற ஒரு மலைப் பாதையில் தன் காரை ஓட்டிச் சென்று கொண்டிருந்தார். அவர் மேலே செல்லச் செல்ல, உயர்மான, பசுமையான, பெரிய மரங்கள் சாலையின் இரு பக்கங்களிலும் அணிவகுத்து நின்றன. அதேபோல, ஒரு வீட்டிற்கும் அடுத்த வீட்டிற்கும் இடையே இருந்த இடைவெளியும் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது. குளிர்ந்த, புத்துணர்ச்சி ஊட்டிய அந்தக் காற்றை சுவாசிப்பதற்காக, கென் தன் காரின் கண்ணாடிச் சன்னல்களை இறக்கிவிட்டார். அக்காற்று அவருடைய மனத்தையும் தெளிவாக்கியது. அடுத்த ஆசான் தனக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவிருந்த விஷயங்களுக்கு அவர் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ளவும் அது அவருக்கு உதவியது.

இம்முறை அவர் சந்திக்கவிருந்த நபர் ஒரு கல்லூரிப் பேராசிரியை. அவருடைய பெயர் கேத்தரீன். அவர் இயற்பியல் பேராசிரியையாக வேலை பார்த்து வந்தார். தன் கல்லூரி இணையத்தளத்தின் முகவரியைக் கென்னுக்கு அவர் ஏற்கனவே அனுப்பியிருந்தார். கென் அதில் அவரைப் பற்றிப் படித்துவிட்டு பிரமித்துப் போயிருந்தார். கேத்தரீன் ஏகப்பட்ட விருதுகளை வாங்கிக் குவித்திருந்ததோடு, அற்புதமான பல புதிய கண்டுபிடிப்புகளையும் நிகழ்த்தியிருந்தார். ஓர் இயற்பியல் கொள்கைக்கு அவருடைய பெயர் இடப்பட்டிருந்தது.

கென் இப்போது அந்த மலையின் உச்சியை

https://t.me/aedahamlibrary

வந்தடைந்திருந்தார். அக்குன்றின் உச்சியில், கீழிருந்த நகரத்தைப் பார்த்தவாறு கட்டப்பட்டிருந்த கேத்தரீனின் வீட்டை அவர் அடைந்தபோது, அப்பேராசிரியை, ஓர் இதமான புன்னகையுடன் வாசற்கததவைத் திறந்து அவரை வரவேற்றார். கென் உள்ளே நுழைந்தபோது, தம் வால்களை ஆட்டிக் கொண்டு இரண்டு ஜாதி நாய்கள் ஓடி வந்தன. காபியின் நறுமணம் மூக்கைத் துளைத்தது. ஆனால் கேத்தரீனின் தோற்றம் கென்னைத் தடுமாற வைத்தது. அதைக் கேத்தரீனும் உடனடியாக உணர்ந்து கொண்டார்.

இன்னும் புன்னகைத்து கொண்டிருந்த அவர், கென்னிடம், “இதை நீங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை, அப்படித்தானே?” என்று கேட்டார்.

“ஆமாம். நான் . . . வந்து . . . மன்னிக்கவும்,” என்று கென் அசடு வழிந்தார். அன்று அப்பேராசிரியை தன் வீட்டில் இருந்தவாறே வேலை பார்ப்பார் என்பதைக் கென் முன்கூட்டியே அறிந்திருந்ததால், தானும் வெறும் ஜீன்ஸும் டி—சர்ட்டும் அணிந்து வந்திருந்தார். அப்பேராசிரியையும் ஜீன்ஸும் டி—சர்ட்டும்தான் அணிந்திருந்தார். ஆனால் அதோடு, வினோதமான, உயரமான குதிகால்களைக் கொண்ட ஷூக்களையும் அவர் அணிந்திருந்தார்.

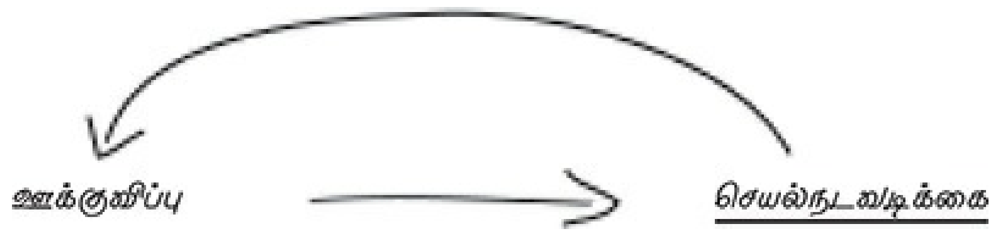
கேத்தரீன் சிரித்துக் கொண்டே, தன் ஷூக்கள் பலத்த ஒலியெழுப்ப, கென்னைத் தன் சமையலறைக்கு அழைத்துச் சென்றார். “என் வினோதமான ஷூக்களைப் பற்றி யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அதைப் பற்றி நான் பின்னர் விவரிக்கிறேன்,” என்று அவர் மகிழ்ச்சியாகக் கூறினார். கென் தன் தோள்களைக் குலுக்கிக் கொண்டு அவருடன் சேர்ந்து சிரித்தார். காலம், நேரம், வெளி ஆகியவற்றின் மர்மங்களை வெளிப்படுத்தும் வேலையில் ஒருவர் இருந்தால், தனக்குப் பிடித்த விதத்தில் எதை வேண்டுமானாலும் அணிந்து கொள்ளலாம்போல என்று கென் நினைத்துக் கொண்டார்.

கென்னுக்குக் காபியை ஊற்றிக் கொடுத்தக் கேத்தரீன், கென் அதுவரை என்ன கற்றுக் கொண்டிருந்தார் என்பதை அறிய ஆவலாக இருந்தார்.

“ஊக்குவிப்பு இல்லாததுதான் நான் எதையும் சாதிக்காமல் இருந்ததற்குக் காரணம் என்று நான்

https://t.me/aedahamlibrary

நினைத்திருந்தேன். ஆனால் அதை வேறு மாதிரிப் பார்க்க வேண்டும் என்று கார்லோஸ் எனக்கு கற்றுக் கொடுத்தார்." என்று கூறிய கென், தான் கொண்டு வந்திருந்த குறிப்பேட்டைத் திறந்து, அதில் கார்லோஸ் வரைந்திருந்த படத்தைக் கேத்தரீனிடம் காட்டினார்.



கேத்தரீன் தன் தலையை ஆட்டி, தொடர்ந்து பேசக் கென்னை ஊக்குவித்தார். எனவே, ஊக்குவிப்பு, செயல்நடவடிக்கை ஆகியவை குறித்துத் தான் எழுதி வைத்திருந்த முக்கியக் குறிப்புகளைக் கென் அவருக்குப் படித்தல் காட்டினார்:

1. செயல்நடவடிக்கைகளை அதிகரிப்பதுதான் ஊக்குவிப்பை அதிகரிப்பதற்கான சிறந்த வழி.

2. நான் அதிகமான விஷயங்களைச் செய்தால், இன்னும் அதிகமான விஷயங்களைச் செய்ய நான் ஊக்குவிக்கப்படுவேன்.

3. துவக்குவதற்கான ஒரே வழி செயலில் இறங்குவதுதான், அது எவ்வளவு சிறிதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

4. என் இலக்குகள் குறித்து நான் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

5. என் இலக்குகளை நான் அடைவதற்கு ணக்கு உதவும் செயல்நடவடிக்கைகளை மட்டும்தான் நான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பின் அவற்றை மிகச் சிறப்பாகச் செய்ய நான் முயல வேண்டும்.

அப்பேராசிரியையின் முகத்தில் ஒரு புன்முறுவல் படர்ந்தது. அதே சமயம், அவரது பார்வை எங்கோ தொலைதூரம் சென்றதுபோலவும் இருந்தது அவரது மனத்தில் ஒரு மின்னல் பளிச்சிட்டதுபோலத் தோன்றியது. "கென், இப்படி வாருங்கள் " என்று கூறி, அவர் தன் வீட்டு வரவேற்பறையை நோக்கிச் சென்றார். கென் அவரைப் பின்தொடர்ந்தார். வழியில், கேத்தரீன் தன் குழந்தைகள் இருவரையும் அவருக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைத்தார். அவ்விருவரும் தங்கள் வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்து கொண்டிருந்தனர்.

கேத்தரீன் தன்னை அவருடைய அலுவலக அறைக்கு

https://t.me/aedahamlibrary

அழைத்துச் செல்வார் என்று கென் எதிர்பார்த்து இருந்ததால், வரவேற்பறையின் ஒரு மூலையில் இருந்த ஒரு பெரிய விளையாட்டு அறைக்கு அவர் தன்னை அழைத்துச் சென்றதும் கென் ஆச்சரியம் அடைந்தார். அந்த அறையெங்கும் பொம்மைகளும் உடற்பயிற்சி இயந்திரங்களும் சிதறிக் கிடந்தன. அங்கு ஒரு ஏர்—ஹாக்கி விளையாட்டு மேசையும் இருந்தது.

“கென், ஏர்—ஹாக்கி விளையாட்டு விளையாடுவீர்களா?” என்று கேத்தரீன் கேட்டார். கென்னின் முகத்தைப் பார்த்த உடனேயே அதற்கான பதில் அவருக்குக் கிடைத்துவிட்டது.

“எப்போதாவது விளையாடுவதுண்டு,” என்று கென் பதிலளித்தார். அந்த விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் அடிப்பானை அவர் ஆர்வமாகத் தன் கையில் எடுத்தார். அந்த விளையாட்டிற்கான பந்து அந்த மேசையின் நடுவே உட்கார்ந்திருந்தது.

“நீங்கள்தான் அந்தப் பந்து என்று இப்போது நாம் கற்பனை செய்து கொள்ளலாம்,” என்று கேத்தரீன் கூறினார். “உங்களுக்கு ஊக்குவிப்பு எதுவும் இல்லாததால், உங்களால் எதையும் துவக்க முடியவில்லை. அந்தப் பந்துபோல நீங்களும் அசையாமல் ஒரே இடத்தில் இருக்கிறீர்கள்.”

“ஆம்,” என்று கென் கூறினார். அந்த உணர்வு எப்படி இருக்கும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார்.

“கென், உங்களுக்கு என்ன நிகழும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?”

“நான் எதையும் செய்யாமல், முன்னேறாமல், அதே இடத்தில் காலாகாலத்திற்கும் அப்படியே அமர்ந்திருப்பேன் என்று நினைக்கிறேன்.” அவரது குரல் வலுவிழந்து ஒலித்தது. “அதிலிருந்து மீள ஒரே வழி . . .” அவர் அந்த மேசையை நோக்கிக் குனிந்து தன் அடிப்பானைக் கொண்டு அப்பந்தை அடித்தார். அது அங்கிருந்து நகர்ந்தது.

“சபாஷ்!” என்று கூறிய கேத்தரீன், அப்பந்து தன் பக்கத்திற்கு வந்ததும், தன் கையில் இருந்த அடிப்பானால் அதைத் தள்ளிவிட்டார். “இப்போது நீங்கள் நகரத் துவங்கிவிட்டீர்கள்!”

கேத்தரீன் அந்த விளையாட்டு மேசையில் இருந்த ஏர்—

https://t.me/aedahamlibrary
ஜெட்டின் சுவிட்சைப் போட்டார். பந்து விரைவாகப் போக அது உதவும் என்பதைக் கென் அறிந்திருந்தார். அவர்கள் இருவரும் அப்பந்தைத் தள்ளி விளையாடத் துவங்கினர். கேத்தரீன் கென்னிடம், "நீங்கள் தற்சமயம் இயற்பியலின் அடிப்படை விதி ஒன்றைப் பார்வையிட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நான் கூறினால், அது உங்களுக்கு ஆச்சரியம் அளிக்கக்கூடும். துல்லியமாகக் கூறினால், ஐசக் நியூட்டனின் முதலாம் இயக்க விதிதான் அது."

"என்ன சொன்னீர்கள்? நியூட்டனின் விதியா?" என்று கென் கேட்டார். கேத்தரீன் தன் துறையில் மிக உயர்ந்த நிலையில் இருந்ததால், தான் முன்னேறுவதற்கு ஏதேனும் உத்திகளைக் கற்றுக் கொடுப்பார் என்றுதான் கென் எதிர்பார்த்திருந்தார். ஆனால் இயற்பியல் பாடங்களைக் கண்டிப்பாக அவர் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை.

"இந்த இயக்க விதி, 1 சதவீதத் தீர்வின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். இதை முதலில் கண்டுபிடித்தவர் நியூட்டன்," என்று கேத்தரீன் கூறினார். கென்னின் முழுக் கவனமும் தன்மீது இருந்ததை உறுதி செய்து கொண்ட அவர், அந்த விதியைக் கூறினார்:

"வெளிப்புற ஆற்றல் ஒன்றின் தாக்கம் இல்லாதவரை, அசையா நிலையில் இருக்கும் ஒரு பொருள் தொடர்ந்து அசையா நிலையிலேயே இருக்கும், இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பொருள் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும்."

"இதை இப்படி விவரிக்கலாம்: இந்த மேசையில் இருக்கும் பந்தை வேறு ஓர் ஆற்றல் அசைக்காதவரை, அது அப்படியே அசையாமல் இருக்கும். அது இயங்கிக் கொண்டிருந்தால், தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும்." கென்னின் முகம் உடனே பிரகாசமானது.

"என் வாழ்வில் சில சமயங்களில் எதுவுமே நிகழாமல் இருக்கும்; பின்னர் நடைபெறும் ஏதோ ஒரு நிகழ்வு அதைத் தூண்டிவிட்டப் பிறகுதான் நிலைமை சரியாகும் என்பதை நான் பார்த்துள்ளேன். அது இதனால்தானா?" என்று கென் கேட்டார்.

"ஆமாம். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஓர் இடத்தில் இடக்குமடக்காக மாட்டிக் கொண்டிருக்கக்கூடும்.

https://t.me/aedahamlibrary

பின் ஏதாவது வெளிப்புற ஆற்றல் ஒன்று வரும். அது, நாட்டின் பொருளாதாரத்தில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றமாக இருக்கலாம், ஓர் உடல்நலக் குறைவாக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் குடும்ப வாழ்வில் ஏற்பட்ட ஒரு மாற்றமாக இருக்கலாம். அந்த ஆற்றல் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். அது உங்களை இயங்க வைக்கும். இந்தப் பந்தை நீங்கள் அடிக்கும்போது, அதன் இயக்கத்தை நீங்கள் துவக்குகிறீர்கள்.”

இக்கொள்கையின் நடைமுறைப் பயன்பாடு என்னவாக இருக்கும் என்று கென் யோசித்துக் கொண்டிருந்தார். அவர் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தபோது, கேத்தரீன் அடித்தப் பந்து கென்னின் கோலில் வந்து விழுந்தது. கென் அதை எடுத்து மேசையின் நடுவே வைத்துவிட்டு, “என்னை முன்னே எடுத்துச் செல்வதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்காக நான் வெறுமனே காத்துக் கொண்டு இருக்கும்போது, நான் உண்மையிலேயே எதைச் செய்ய விரும்புகிறேனோ அதை என்னால் செய்ய முடியாமல் போய்விடுகிறது,” என்று கூறினார்.

“கென், நான் உங்களுக்கு ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தைக் கூறுகிறேன். நீங்கள் பந்துபோல ஒரு ஜடப் பொருள் இல்லை. சிந்திக்கத் தெரிந்த ஒரு மனிதர் நீங்கள். உங்களை இயங்க வைப்பதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்காக நீங்கள் வெறுமனே காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

“கார்லோஸ் கூறியதை நீங்கள் செய்யலாம். உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு முக்கியமாகப்படும் ஒரு பகுதியை மேம்படுத்த ஏதவாது ஒரு நடவடிக்கை எடுக்கலாம். நியூட்டனின் விதி தவறாமல் வேலை செய்வதால், நீங்கள் இயங்கத் துவங்கியதும், நீங்கள் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருப்பீர்கள்.”

“கேத்தரீன், ஒரு நிமிடம் பொறுங்கள்! அப்படியானால், இந்தப் பந்து இப்போது ஏன் அசையாமல் ஒரே இடத்தில் இருக்கிறது?” என்று கென் கேட்டார். “இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பொருள் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் என்பது உண்மையென்றால், இப்பந்து இம்மேசையில் தொடர்ந்து அங்குமிங்கும் ஓடிக்

https://t.me/aedahamlibrary

கொண்டுதானே இருக்க வேண்டும்?"

"கென், என் வகுப்பில் எப்போது சேரப் போகிறீர்கள்?" என்று கேத்தரீன் பதிலுக்குக் கேட்டார். அவருடைய கண்கள் மினுமினுத்தன. கென் போன்ற மாணவர்களுக்குப் பாடம் எடுப்பது உற்சாகமான அனுபவமாக இருக்கும் என்று அவர் நினைத்தார்.

கேத்தரீன் ஏர்—ஜெட்டை அணைத்துவிட்டு, அப்பந்தைத் தன் கையால் மெதுவாகத் தள்ளினார். அது படிப்படியாக வேகம் குறைந்து இறுதியில் அந்த மேசையின் நடுவில் வந்து நின்றதை இருவரும் பார்த்தனர். "நான் சொன்னது சரியாகப் போய்விட்டது பார்த்தீர்களா?" என்பதுபோலக் கென் அவரைப் பார்த்து வெற்றிப் புன்னகை புரிந்தார்.

* * *

இறுதியாக, "உராய்வு," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "முதலில் ஏர்—ஜெட் இயங்கிக் கொண்டிருந்ததால் உராய்வு குறைவாக இருந்தது. இப்போது அதை நான் அணைத்துவிட்டதால், இப்பந்தின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்தும் ஓர் ஆற்றல் இருப்பது நமக்குத் தெரிய வருகிறது."

"இது நம் கண்ணால் காண முடியாத ஓர் ஆற்றல்," என்று கென் மெதுவாகக் கூறினார். "ஏர்—ஜெட் போடப்பட்டிருந்தபோதுகூட, அங்கு மிகக் குறைந்த அளவில் உராய்வு இருந்தது. நாம் அந்தப் பந்தை அடிப்பதை நிறுத்தியவுடன் அது நின்றுவிடுகிறது, அப்படித்தானே?"

"கென் நீங்கள் கூறியது முழுக்க முழுக்கச் சரி," என்று அவர் பதிலளித்தார். "ஓர் ஆற்றல் ஒரு பொருளை அதன் நிறுத்தத்திற்குக் கொண்டு வரும்போது அது செயலற்றத் தன்மையை அடைந்துவிடுகிறது என்று நியூட்டன் தெரிவிக்கிறார். உன்னத நிலையை அடைய வேண்டும் என்று கனவு காணும் ஒருவருக்கு இந்தச் செயலற்றத் தன்மை ஒரு மோசமான எதிரியாகும். ஏனெனில் அது உங்களை இயக்கமற்ற நிலையில் வைத்துவிடுகிறது. அதனால்தான், ஊக்குவிப்பு— செயல்நடவடிக்கை— ஊக்குவிப்பு என்ற சுழற்சி வட்டத்தை முடுக்கிவிட வேண்டுமானால், செயல்நடவடிக்கையை வைத்து அதைத் துவக்க வேண்டும்."

https://t.me/aedahamlibrary

“அதாவது, நான் ஒரு காலை முன்னால் எடுத்த வைப்பதன் மூலம் நான் என்னை இயக்கத் துவங்குகிறேன், அப்படித்தானே?” என்று கென் கேட்டார். கேத்தரீன் கூறியதை அவர் முழுவதுமாக கிரகித்துக் கொண்டிருந்தது அதில் வெளிப்பட்டது.

“ஆமாம்,” என்று கேத்தரீன் ஒப்புக் கொண்டார். “நீங்கள் இயங்கத் துவங்கியவுடன், உங்களை ஒரே இடத்தில் இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருந்த உங்களுடைய செயலற்றத் தன்மைக்கு நீங்கள் விடைகொடுத்து அனுப்பிவிடுகிறீர்கள். அக்கட்டத்தில் உங்கள் இயக்கத்திற்கு நீங்கள் கட்டியெழுப்பியிருக்கும் வேகம், நீங்கள் தொடர்ந்து முன்னே சென்று கொண்டிருக்க வழி வகுக்கும். நீங்கள் சரியான திசையை நோக்கி இருக்கும்வரை நீங்கள் முன்னேறிக் கொண்டிருப்பீர்கள்.”

“வெளியில் இருந்து வரும் வேறு ஏதாவது ஆற்றல் என்னைத் தடுத்து நிறுத்தும்வரை அது தொடரும், அப்படித்தானே?” என்று கென் கேட்டார்.

“ஆமாம். அந்த வெளிப்புறச் சந்தர்ப்பங்களின்மீது சில சமயங்களில் உங்களுக்கு எவ்விதக் கட்டுப்பாடும் இருக்காது,” என்று கேத்தரீன் கூறினார். “ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் இந்த விதியை நீங்கள் உபயோகித்தால், உங்களை நீங்கள் தொடர்ந்து இயக்கத்தில் வைத்திருக்கலாம். தினமும் 1 சதவீதத் தீர்வை உபயோகித்து உங்களுடைய இலக்குகளை நீங்கள் அடையலாம்.”

கேத்தரீன் ஏர்—ஜெட்டை மீண்டும் துவக்கினார். பின் தன் அடிப்பானைத் தூக்கிப் பிடித்துச் சிரித்தபடி, “பாடத்திற்குச் சிறிது ஓய்வு கொடுப்பதற்கான வேளை வந்துவிட்டது,” என்று கூறினார்.

கேத்தரீனின் குழந்தைகள் தங்களுடைய வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்து முடித்தவுடன், நேராக, கென்னும் கேத்தரீனும் இருந்த இடத்தை நோக்கி ஓடி வந்து, தாங்கள் விளையாடுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டதாக அறிவித்தனர். கென்னும் கேத்தரீனும் தங்கள் உரையாடலைத் தொடர்வதற்காகக் கேத்தரீனின் அலுவலகத்திற்குச் சென்றனர். அந்த அறையின் சுவர்கள் கண்ணாடியால் செய்யப்பட்டிருந்தன. கென் அவருக்கு எதிரில் அமர்ந்தார். நெடிதுயர்ந்த மரங்களாலும் நீல

https://t.me/aedahamlibrary
வானத்தாலும் தான் சூழப்பட்டிருந்ததுபோல அவர் உணர்ந்தார்.

"என்னால் சாதிக்க முடிகின்ற மேம்பாடுகளுக்கான சாத்தியக்கூறுகளுக்கு அளவே இல்லை என்பதுபோலத்தான் எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று கென் கூறினார். "ஆனால் நான் முதலில் ஒரு சிறிய நடவடிக்கையைத்தான் துவக்க வேண்டும் என்று கார்லோஸ் வலியுறுத்தினார். நான் அப்படிப்பட்ட ஒரு விஷயத்தைத் துவக்கி இருக்கிறேன். ஆனால் என் மனைவியோ, என் குழந்தைகளோ அல்லது என் சக ஊழியர்களோ இதைப் பாராட்டுவதுபோல எனக்குத் தோன்றவில்லை. மாறாக, நான் வேறு ஏதோ ஒரு கிரகத்தில் இருந்து இறங்கி வந்தவன்போல அவர்கள் என்னைப் பார்க்கின்றனர்."

"கென், உங்கள் நிலைமை எனக்குப் புரிகிறது," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "நான் உங்களுக்கு ஒரு கதையைக் கூறுகிறேன். நான் அதிக நேரம் வீட்டில் இருந்தபடியே வேலை பார்க்க என் கல்லூரி என்னை அனுமதித்தபோது, நான் அந்த வாய்ப்பைச் சிக்கெனப் பிடித்துக் கொண்டு, என் வீட்டில் ஓர் அலுவலகத்தை உருவாக்கிக் கொண்டேன். அது எனக்கு மிகவும் வசதியாக இருந்தது. ஏனெனில் நான் என் கல்லூரிக்குப் போய் வருவதற்குத் தினமும் இரண்டு மணிநேரத்தைச் செலவழித்துக் கொண்டிருந்தேன். வாரத்தில் ஒருசில நாட்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே வேலை செய்தால், வேலையில் ஏற்படும் கவனச் சிதறல்கள் குறைவாக இருக்கும் என்றும், அதனால் என்னால் இன்னும் அதிகச் சிறப்பாக என் வேலைகளைச் செய்ய முடியும் என்றும் நான் நினைத்தேன்.

"ஆனால் விஷயங்கள் நான் நினைத்ததுபோல நிகழவில்லை. குறைந்தபட்சம் துவக்கத்தில் அப்படி நிகழவில்லை. வீட்டில் எனக்கு ஏகப்பட்ட வீட்டு வேலைகள் முளைத்தன. நான் என் கல்லூரி வேலைகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, என் வீட்டு வேலைகளை கவனித்துக் கொண்டேன். என் கல்லூரி வேலைகளை எப்படியும் மாலையிலும் இரவிலும் முடித்துக் கொள்ளலாம் என்ற நினைப்பு என்னிடம் இருந்ததுதான் அதற்குக் காரணம்.

"அந்த வாரம் நான் செய்து முடிக்க வேண்டியிருந்த

https://t.me/aedahamlibrary
வேலைகளில் பாதியைத்தான் நான் செய்து முடித்திருந்தேன். பிறகு நான் இரவெல்லாம் கண் விழித்து அவற்றைச் செய்து முடிக்க வேண்டியிருந்தது. என் மாணவர்கள் என்னிடம் ஒரு கட்டுரையை எழுதித் தர வேண்டியிருந்தபோது எப்படி நடந்து கொண்டார்களோ அப்படி நான் நடந்து கொண்டேன்." அவர் அப்படிக் கூறிக் கொண்டிருந்தபோது அவரது முகத்தில் வருத்தம் இழையோடியது.

"அவசியமாகத் தேவைப்பட்ட மாற்றம் இந்த வடிவில் வந்தது," என்று கூறிய கேத்தரீன், தன் கால்களைத் தன் பக்கமாகத் திருப்பி, தான் அணிந்திருந்த ஷூக்கள இரண்டையும் சேர்த்துத் தட்டிக் காட்டினார். "இந்த ஷூக்களை என் சகோதரி எனக்குக் கொடுத்துவிட்டு, இவை என்னுடைய வேலை நேர ஷூக்கள் என்று கூறினார். நான் இவற்றை அணிந்து கொள்ளும்போது நான் என் அலுவலக வேலையைத் துவக்குகிறேன் என்றும், அவற்றைக் கழற்றிவிடும்போது நான் என் அலுவலக வேலையை முடித்துக் கொள்கிறேன் என்றும் கருதிக் கொள்ளுமாறு அவள் என்னிடம் கூறினாள். இது அற்புதமாக வேலை செய்தது. நான் இவற்றை அணிந்திருக்கும்போது, நான் என் கல்லூரி வேலைகளைத் தவிர வேறு எந்தவொரு வேலையையும் செய்ய என் மனசாட்சி என்னை அனுமதிக்காது. இப்போது நான் இரவு கண் விழித்து எந்த வேலையையும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நான் என் கல்லூரிக்குச் சென்று செய்து கொண்டிருந்ததைவிட இப்போது வீட்டில் இருந்தபடி அதிகமான வேலைகளைச் செய்கிறேன்."

"நேர்மையாக மேற்கொள்ளப்படும் சிறிய நடவடிக்கைகள் பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்த வல்லவை என்பதற்கு உங்களுடையது சிறந்த எடுத்துக்காட்டு என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று கென் கூறினார். "இது எனக்கு என் மாமா பையனின் கதையை நினைவுபடுத்துகிறது. அவன் ஒரு பேக்கரியையும் ஒரு காபிக் கடையையும் நடத்தி வந்தான். அவனுடைய கடையின் முன்பகுதியில் சன்னல்கள் எதுவும் கிடையாது. கடைக்கு உள்ளே நுழையும் வழியும் உள்ளே தள்ளி ஒதுக்குப்புறமாகவே இருக்கும். கடையின் அருகே

https://t.me/aedahamlibrary

இருக்கும் நடைபாதையில் ஓர் அறிவிப்புப் பலகையை வைக்கவும் அவன் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அவன் கடை இருந்ததையே மக்கள் கவனிக்கவில்லை. ஒரு நாள் அவனுக்குப் பிரமாதமான ஒரு யோசனை உதித்தது. அவன் தன் வாசற்கதவுக்கு வெளியே ஒரு சிறிய மேசையை வைத்து, தன் பேக்கரிப் பொருட்களை அதன்மீது வைத்தான். அதன் அருகே ஒரு சிறிய மின்விசிறியையும் அவன் சுழலவிட்டான்.

“எங்கிருந்து இவ்வளவு நல்ல வாசனை வந்தது என்று மக்கள் திரும்பிப் பார்த்தபோது, அவர்கள் அவனுடைய கடையைக் கண்டனர். ஒரே வாரத்தில் அவனுடைய விற்பனை இருமடங்காக ஆனது. அந்தச் சிறிய மேசை, அவன் தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள் போட்டு வைத்த இடத்தில் கேட்பாரற்றுக் கிடந்திருந்தது. அந்தக் குட்டி மின்விசிறிக்கு அவன் சொற்பத் தொகையையே செலவழித்திருந்தான். அவன்அதைக் குருட்டு அதிர்ஷ்டம் என்று அழைத்தான். இப்படிப்பட்டச் சிறிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்றுதானே நீங்கள் வலியுறுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?”

“ஆமாம், கென். நீங்கள் கூறிய கதை உண்மையில் நெம்புதிறனுக்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. நான் அடுத்துக் கூறவிருக்கும் இயற்பியல் விதி இதைப் பற்றியதுதான். நடத்தையில் ஒரு சிறிய மாற்றத்தைத் தோற்றுவிக்கும் வல்லமை நெம்புதிறனுக்கு உண்டு. ஒரு சிறிய மாற்றத்தை விளைவித்து மிகப் பெரிய பலனை உங்களால் அறுவடை செய்ய இயலும்,” என்று கேத்தரீன் ஆர்வத்துடன் கூறினார்.

“பழையபடி நியூட்டனா?” என்று கென் கேட்டார்.

“இல்லை. நாம் இம்முறை வரலாற்றில் இன்னும் பின்னால் செல்ல வேண்டும். இதைக் கூறியது ஆர்க்கிமெடிஸ்.”

கேத்தரீன் தன் மேசையில் இருந்த சில காகிதங்களை ஓரமாக ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, ஒரு பென்சிலை எடுத்துக் கீழே வைத்தார். பின் ஒரு ஸ்கேலை எடுத்து, அது சமநிலையில் இருக்கும் விதத்தில் அப்பென்சிலின்மீது வைத்தார். பின்னால் திரும்பி, அவர் தன் புத்தக அலமாரியிலிருந்து ஒரு கனமான அகராதியை எடுத்து, அதைக் கென்னின் முன்னால் வைத்தார். பிறகு கென்னைப்

https://t.me/aedahamlibrary

பார்த்து, "ஒரே ஒரு விரலை மட்டும் உபயோகித்து இந்த அகராதியை மேசைமீதிருந்து உங்களால் தூக்க முடியுமா?" என்று அவர் கேட்டார்.

கென்னால் அதை ஓரளவு தூக்க முடிந்தது என்றாலும், அது அவ்வளவு சுலபமாக இருக்கவில்லை.

கேத்தரீன் அப்புத்தகத்தை அவரிடமிருந்து வாங்கி, அதை அந்த ஸ்கேலின் ஒரு முனையில் வைத்தார். "இந்த ஸ்கேல் இப்போது ஒரு நெம்புகோலைப்போலச் செயல்படுகிறது என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த ஸ்கேலின் மறுமுனையை உங்களுடைய ஒரு விரலால் லேசாக அழுத்துங்கள்," என்று கேத்தரீன் கென்னிடம் கூறினார்.

கென்னிடமிருந்து மிகச் சொற்பமான முயற்சியில் அப்புத்தகம் அந்த மேசையைவிட்டு மேலே எழும்பியது.

"ஆர்க்கிமெடிஸ் கூறியது ஏறக்குறைய இதுதான்: 'மிக நீண்ட, மிக வலுவான ஒரு நெம்புகோலை எனக்குக் கொடுங்கள்; ஒரு நெம்பு மையத்தை எனக்குக் காட்டுங்கள்; நான் நிற்பதற்கு ஓரிடமும் கொடுங்கள்; நான் இந்த பூமியையே அசைத்துக் காட்டுகிறேன்.' என்னவொரு தன்னம்பிக்கை!"

"நான் இந்த பூமியையே அசைத்துக் காட்டுகிறேன்!" கென் அந்த வாசகத்தை ஒருமுறை தனக்குத் தானே சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டார். பிறகு தன் விரலை அசைத்து அந்தப் புத்தகத்தை மேலும் கீழும் பல முறை ஆட்டிப் பார்த்தார்.

"நீங்கள் செய்யும் காரியங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் சரியான சிறிய மாற்றங்கள், நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளோடு ஒப்பிடப்படும்போது பல மடங்கு பெரிய விளைவுகளைப் பெற்றுத் தரும். தங்கள் துறைகளின் உச்சத்தில் இருக்கும் நபர்கள் உயர்ந்தபட்ச நெம்புதிறனை அளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டுகொண்டு, அவற்றை உபயோகித்துக் கொள்வதில் வல்லவர்கள்," என்று கேத்தரீன் கூறினார்.

"அப்படியானால், ஒருவர் தான் மேற்கொள்ளும் வழிமுறைகளில் சரியான சிறிய மாற்றத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதுதான் இருப்பதிலேயே முக்கியமான

https://t.me/aedahamlibrary

விஷயம் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்களா?" என்று கென் கேட்டார். "வேறு விதமான காலணியை அணிந்து கொள்வதற்கோ அல்லது என் மாமா மகன் செய்தது போன்ற ஒரு செயலைச் செய்வதற்கோ பெரிய முயற்சி எதுவும் தேவையிருக்கவில்லை. ஆனால் மேற்கொள்ளப்பட்ட முயற்சியோடு ஒப்பிடும்போது அவற்றின் விளைவுகள் பிரம்மாண்டமானவையாக இருந்தன."

"ஆமாம், கென்," என்று கேத்தரீன் அதை ஆமோதித்தார். "அதற்கு 20/80 கொள்கை என்று பெயர். இது குறித்து நீங்கள் ஏற்கனவே கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும். அது 'பரேட்டோ கொள்கை' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது."

கென் அதை ஆமோதிப்பதுபோலத் தலையசைத்தார். தான் வேலை செய்திருந்த ஒருசில நிறுவனங்களின் பயிற்சி வகுப்புகளில் அதைப் பற்றி அவர் கேள்விப்பட்டிருந்தார். ஆனால் இந்தப் பேராசிரியை அதை அதன் உண்மையான பெயரான 80/20 கொள்கை என்று அழைக்காமல் 20/80 கொள்கை என்று ஏன் அழைத்தார் என்று அவருக்குப் புரியவில்லை.

"இதைக் கண்டுபிடித்தப் பரேட்டோ ஒரு பொருளாதார நிபுணர். உலகில் உள்ள மொத்தச் செல்வ வளங்களில் 80 சதவீதம் உலகிலுள்ள மக்களில் 20 சதவீதத்தினரின் கைகளில் இருந்தது அவரது கவனத்தைக் கவர்ந்தது," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "இதே உறவு மற்ற இடங்களிலும் இருப்பது பின்னர் தெளிவாகியது. பொதுவாக, ஒரு நிறுவனத்தின் வருமானத்தில் 80 சதவீதத்தை அந்நிறுவனத்தின் 20 சதவீதப் பொருட்களே உருவாக்கிக் கொடுக்கின்றன. அதேபோல, உணவகங்களின் வருவாயில் 80 சதவீதத்தை அவற்றின் 20 சதவீத பொருட்களே உருவாக்கிக் கொடுக்கின்றன. என் வேலையைப் பொறுத்தவரை என் மாணவர்களில் 20 சதவீதப் பேருக்கு என் நேரத்தில் 80 சதவீத நேரம் தேவைப்படுகிறது. இந்த 20/80 கொள்கையை உங்களால் எல்லா இடங்களிலும் பார்க்க முடியும்."

தன் வேலையில் இந்த 20/80 கொள்கை எந்த இடங்களிலெல்லாம் இருந்தது என்று கென் யோசித்துப் பார்த்தார்.

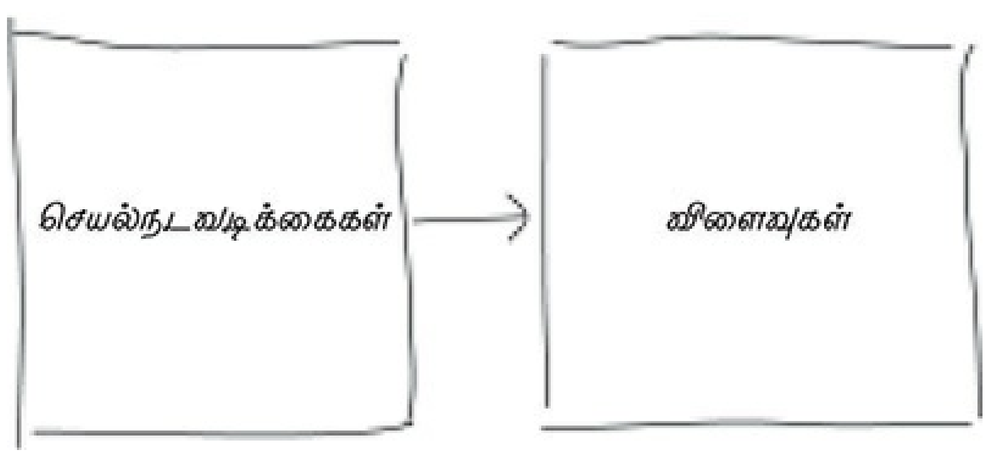
பின் அவர், "கேத்தரீன், என் வாழ்க்கையில்

https://t.me/aedahamlibrary

இக்கொள்கை எல்லா இடங்களிலும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பதை என்னால் காண முடிகிறது. ஆனால் இது 80/20 கொள்கை என்று அழைக்கப்படுவதாக நான் கேள்விப்பட்டிருந்தேன். எது சரி?" என்று கேட்டார். "பொதுவாக இது பொருட்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது மட்டும்தான் உபயோகிக்கப்படுகிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். ஒரு நிறுவனத்தின் மொத்த விற்பனையில் 20 சதவீதத்தை அதன் 80 சதவீதப் பொருட்கள் எடுத்துக் கொள்கின்றன என்று குறிப்பிடுவார்கள் என்று நான் படித்திருக்கிறேன். ஆனால், நாம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் எப்படிப்பட்ட மாற்றங்களைக் கொண்டு வரலாம் என்பதைப் பற்றி அல்லவா இங்கு நாம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம்."

"அது சரிதான். கென், உங்களைப் போன்றவர்களை மாணவர்களாகப் பெற்றால் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைவேன்," என்று கூறிவிட்டு, கேத்தரீன் தன் நாற்காலியில் இருந்து எழுந்து, அருகே இருந்த ஒரு வெள்ளைப் பலகையைத் திருப்பி வைத்தார். அதன் முன்புறம் எழுதப்பட்டிருந்த கிறுக்கல்களைப் பார்த்தவுடன் கென்னுக்குத் தலை சுற்றியது. கேத்தரீன் ஏதோ ஓர் இயற்பியல் கணக்கைப் போட்டுப் பார்த்திருக்க வேண்டும் என்று கென் நினைத்துக் கொண்டார். அதன் மறுபுறம் சுத்தமாகத் துடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்தது.

"நம் நடவடிக்கைகள் சில குறிப்பிட்ட விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன," என்று கூறிய கேத்தரீன், இவ்வாறு வரைந்தார்:

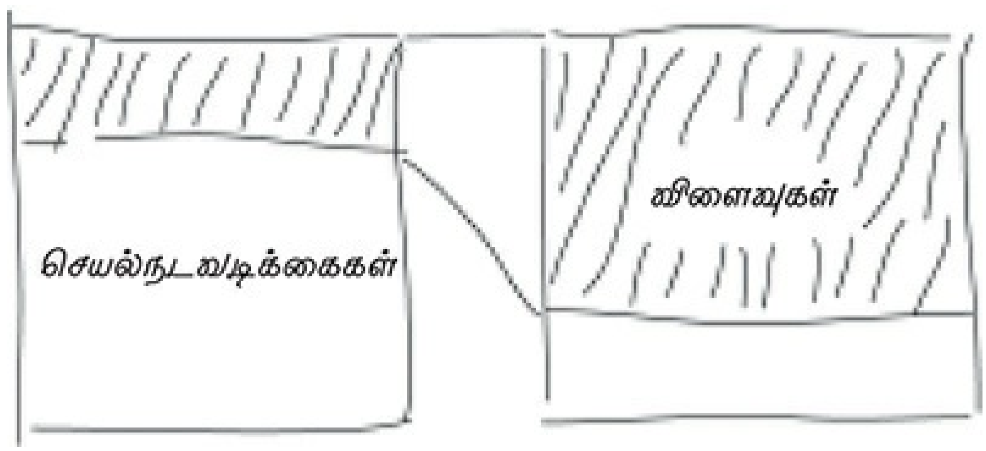


https://t.me/aedahamlibrary

“20/80 கொள்கைகள் இதற்கும் பொருந்தும். அவை பொருட்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு மட்டுமே பொருத்தமானவையாக இருக்கத் தேவையில்லை. கென், அக்கொள்கைகள் எல்லோருக்கும் பொருந்தும்.

“நெம்புதிறனின் சக்தியின் காரணமாக, நாம் செய்து கொண்டிருக்கும் காரியத்தில் நாம் மேற்கொள்ளப் போகும் ஒரு சிறிய மாற்றம் ஒரு மாபெரும் விளைவை ஏற்படுத்தும் என்று முன்பு நாம் பார்த்தோம், இல்லையா?”

“ஆமாம்” என்று கென் கூறினார். கேத்தரீன் அந்த வரைபடத்தில் மேலும் சில கோடுகளை வரைந்தார்.

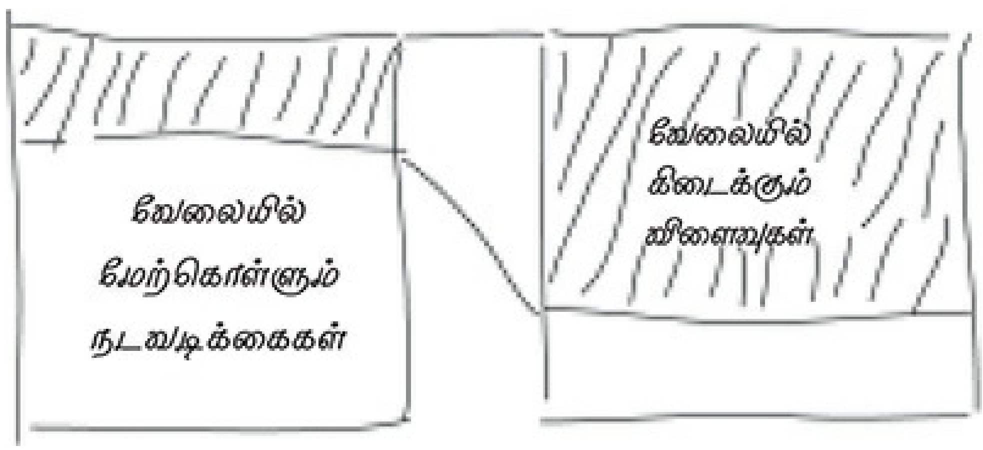


“அதாவது நாம் விளைவுகள் மீது கவனம் செலுத்து வேண்டியதில்லை. மாறாக, அந்த பிரம்மாண்டமான மாற்றங்களைக் கொண்டு வரக்கூடிய நடவடிக்கைகள்மீதுதான் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். முதலில் அப்படிப்பட்ட நடவடிக்கைகளை நாம் அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் நான் இதை 80/20 கொள்கை என்று அழைக்காமல், 20/80 கொள்கை என்று அழைக்கிறேன்,“ என்று கேத்தரீன் விளக்கினார்.

அவர் அந்த வரைபடத்திற்கு ஒரு தலைப்பைக் கொடுத்து அதை நிறைவு செய்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

20/80 கொள்கை



"இக்கொள்கையை 20, கொள்கை என்று அழைப்பதன் மூலம், நாம் எதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பது நமக்கு வலியுறுத்தப்படுகிறது. நம்முடைய விளைவுகளில் பிரம்மாண்டமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றநடவடிக்கைகளில் சிறிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதில்தான் நாம் கண்டிப்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்."

"20/80 கொள்கை," என்று கென் தனக்குள் சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டார். இப்போது அவருக்கு அதுபிடித்திருந்தது. குறிப்பாக, கவனம் எதன்மீது குவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அது வலியுறுத்திய விதம் அவரை மிகவும் கவர்ந்தது. "ஒரு நிறுவனத்தின் வருவாயில் 80 சதவீதத்தை அந்நிறுவனத்தின் 20 சதவீதப் பொருட்களே பெற்றுத் தருகின்றன என்ற, 80/20 கொள்கையை விவரிக்கப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் எடுத்துக்காட்டில்கூட, வருவாயான 80 சதவீதத்தின்மீது கவனத்தைக் குவிக்காமல், அந்த வருவாயைப் பெற்றுத் தருகின்ற 20 சதவீதப் பொருட்கள்மீது கவனத்தைக் குவிக்கும் விதத்தில் அதை 20/80 கொள்கை என்று அழைப்பதுதான் பொருத்தமாக இருக்கும் என்று தோன்றுகிறது," என்று கென் கூறினார்.

"உங்கள் எண்ணம் சரிதான். கென், நெம்புதிறனைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டதன் மூலம் கார்லோஸ் தன் நிறுவனத்தில் என்னவெல்லாம் சாதித்துள்ளார் என்பதை

https://t.me/aedahamlibrary

நீங்கள் பார்க்க வேண்டும்," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "கார்லோஸ் தன் நிறுவனத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் 1 சதவீதத் தீர்வுக்குப் பின்னால் உள்ள கருத்துக்களைப் பற்றி எடுத்துரைத்து, அவர்கள் அனைவரும் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் 1 சதவீத மேம்பாடு அடையப் பாடுபட உறுதிமொழி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார்."

"அது ஒரு பிரமாதமான யோசனை. ஒரே ஒரு சதவீத மேம்பாடு அடைந்தால் போதும் என்று சொல்லும்போது, யார் தான் அதற்கு மறுப்புத் தெரிவிப்பார்கள்?" என்று கென் கேட்டார்.

"ஆமாம். நீங்கள் கூறுவது உண்மைதான். அதோடு, தனக்குக் கீழே வேலை பார்த்து வந்த நபர்களுடன் கார்லோஸ் ஏராளமான நேரத்தைச் செலவிட்டு, பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறிய மாற்றங்களை அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கவும் உதவினார்.

"அவர்கள் செய்த காரியங்களில் ஒன்று, வெளிப் பார்வைக்குச் சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் நல்ல பலன்களை அளித்தது. அவர்கள் தங்களுடைய அலுவலக சகாக்களைக் கண்டிப்பாக மரியாதையுடனும் நேர்மறையாகவும் நடத்த வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. ஏனெனில், நீங்கள் உங்கள் சகாக்களை எப்படி நடத்துகிறீர்களோ அப்படித்தான் உங்கள் வாடிக்கையாளர்களையும் நீங்கள் நடத்துவீர்கள்.

"அதற்குப் பிறகு, கார்லோஸ், விற்பனைத் துறைக்குச் சென்றார். அவர் அத்துறையில் இருந்த மூன்று விற்பனை மேலாளர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்து, அவர்களுடைய விற்பனைப் பிரதிநிதிகள் மேற்கொண்ட வழிமுறைகளில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறிய மாற்றங்களைக் கண்டுபிடித்தார். அத்தகைய சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொள்வதை அந்த விற்பனைப் பிரதிநிதிகள் ஒரு பெரிய காரியமாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் அது பிரமிக்கத்தக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தியதாகக் கார்லோஸ் கூறினார். அதனால் அந்த நிறுவனமும் பெரும் லாபம் அடைந்தது.

"அதற்கு ஒருசில மாதங்களுக்குப் பின் என்னை சந்தித்தக் கார்லோஸ், ஓர் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பை

https://t.me/aedahamlibrary

என்னோடு பகிர்ந்து கொண்டார். அவர்கள் மேற்கொண்ட மாற்றத்தினால் ஒரு நல்ல பக்க விளைவும் ஏற்பட்டது. நேர்மறையான மற்றும் அபாரமான பக்க விளைவு அது.

"ஒரு குளத்தின் நடுவே நீங்கள் ஒரு கல்லை எறிந்தால் அது உண்டாக்கும் அதிர்வலைகள் குளம் முழுவதும் பரவும். 1 சதவீதத் தீர்விலும் அப்படித்தான். நீங்கள் செய்யும் காரியங்களில் சரியான சிறிய மாற்றங்களை நீங்கள் ஏற்படுத்தும்போது, அவை அந்தக் குறிப்பிட்டப் பகுதியில் மட்டுமல்லாமல் அதைச் சுற்றியுள்ள அம்சங்களிலும் நேர்மறையான தாக்கத்தை விளைவிக்கும்."

"உண்மையாகவா? எந்த வழியில்?" என்று கென் வினவினார்.

"கார்லோஸின் நிறுவனத்தைப் பொறுத்தவரை, அவரது நிறுவனத்தில் இருந்த அனைவரும் கூடுதல் ஈடுபாட்டுடன் வேலை செய்யத் துவங்கினர். அவர்களில் சிலர், தங்கள் மேலாளர்களை அணுகி, பிரம்மாண்டமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய மேலும் சில மாற்றங்களைப் பரிந்துரைக்கக்கூட செய்தனர்."

"அதாவது, அந்த நிறுவனத்தில் இருந்தவர்கள் சரியான சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொண்டு, பிரம்மாண்டமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தினர். அதோடு, அவர்கள் மேற்கொண்ட வெறும் 1 சதவீத மாற்றத்தின் நேர்மறையான பக்க விளைவு, நிறுவனத்தின் பிற பகுதிகளிலும் ஏற்பட்டது என்று கூறுகிறீர்கள், இல்லையா?" என்று கென் கேட்டார். கேத்தரீன் இதுவரை கூறியிருந்ததைத் தான் சரியாக உள்வாங்கிக் கொண்டிருந்தோமா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காகவே அவர் அவ்வாறு கேட்டார்.

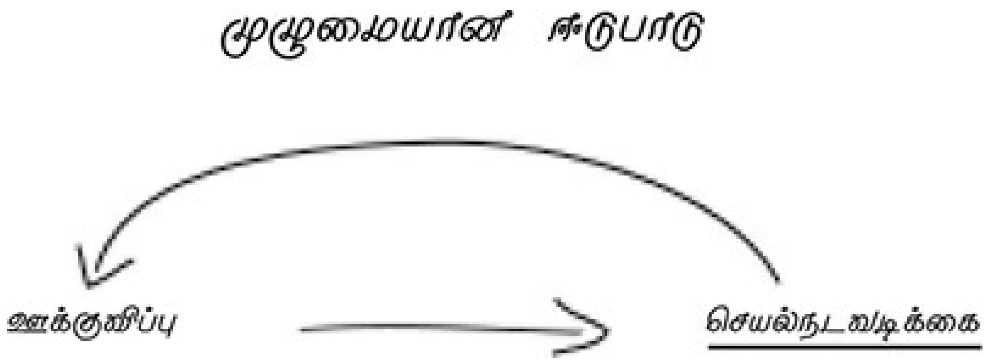
"ஆமாம். மக்கள் நல்ல விளைவுகள் ஏற்படுவதைப் பார்க்கும்போது, மேலும் புதிய விஷயங்களை முயற்சி செய்வதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு விஷயம் சிறப்பான பலன்களை அளிப்பதைப் பார்க்கும் அவர்கள், அதுபோன்ற விஷயங்களை மேலும் அதிகமாகச் செய்ய முன்வருகிறார்கள். ஊக்குவிப்புப் படிப்படியாக பெருக்கப்படுவதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு அது," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "கென், ஒரு விஷயத்தை கவனித்தீர்களா? நாம் மீண்டும் ஊக்குவிப்பு—

https://t.me/aedahamlibrary

செயல்நடவடிக்கை வரைபடத்திற்கு வந்த சேர்ந்துவிட்டோம்.” பின் அவர் கென்னின் குறிப்பேட்டைப் புரட்டி, அந்த வரைபடம் வரையப்பட்டிருந்த பக்கத்திற்கு வந்தார். தன் கையில் ஒரு பென்சிலை எடுத்துக் கொண்டு, "நான் இதில் வேறொன்றைச் சேர்க்கலாமா?” என்று அவர் கேட்டார்.

“இதற்குப் போய் என்னிடம் அனுமதி கேட்க வேண்டுமா” என்று கென் செல்லமாகக் கடிந்து கொண்டார்.

கேத்தரீன் அந்த வரைபடத்திற்கு ஒரு தலைப்பிட்டார். அது இப்போது இப்படிக் காட்சியளித்தது:



கென் வெளியே தெரிந்த மரங்களைப் பார்த்துக் கொண்டே, பெரும் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரக்கூடிய சிறிய மாற்றங்கள் தன் வேலையிடத்தில் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று ஒரு கணம் யோசித்தார். அந்த மாற்றம் பிற இடங்களிலும் பரவும்போது வேறு என்னென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும் என்றும் அவர் சிந்தித்தார்.

அவர் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கிரகித்துக் கொள்ள வசதியாக, கேத்தரீன் ஒருசில கணங்கள் மௌனமாக இருந்தார். பின் தொடர்ந்து பேசினார்: “கென், இது பெரிய நிறுவனங்களுக்கு மட்டும்தான் பொருந்தும் என்று கணக்குப் போட்டுவிடாதீர்கள். இயற்பியல் விதிகள் எல்லாவற்றுக்கும் பொருந்தும் என்று நான் என் மாணவர்களிடம் அடிக்கடிக் கூறுவது வழக்கம். அது நம்மால் பார்க்க முடிகின்ற விஷயங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், நம்மால் பார்க்க முடியாத விஷயங்களுக்கும் பொருந்தும். அதையேதான் நான் உங்களிடமும் கூறப் போகிறேன்.

https://t.me/aedahamlibrary

"உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தவோர் அம்சத்திற்கும் இக்கொள்கை பொருந்தும். வேலை, உடல்நலம், உடற்திறன், புதிய திறமையைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் போன்றவையும் அதில் அடங்கும்."

"உறவுகளுக்கு இது பொருந்துமா" என்று கென் கேட்டார்.

"என் வாழ்க்கையில் இந்த 1 சதவீதத் தீர்வு மிக முக்கியமான இடத்தை வகிக்கிறது," என்று கேத்தரீன் பதிலளித்தார். "கார்லோஸ் தன் நிறுவனத்தில் ஏற்பட்ட விளைவுகளைப் பற்றி என்னிடம் கூறியபோது, என் வாழ்க்கையில் நான் அதிகப் பெருமிதம் கொண்டிராத ஒன்று என் கவனத்திற்கு வந்தது."

கென் தன் பார்வையை வெளியிலிருந்து திருப்பி அவர்மீது பதித்தார்.

"நான் என் திருமணத்தில் முழு ஈடுபாட்டைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கவில்லை. நான் என் குழந்தைகளிடமும் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் இருக்கவில்லை. ஓர் அறிவியலறிஞர் என்ற முறையில் நான் இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் குறித்துப் பேசுவதில்லை. ஆனால் நான் சிறிய விஷயங்களிலிருந்து துவக்கினேன்.

"என் குடும்பத்தார் என்னிடம் பேசும்போது, அவர்கள் கூறுவதை மிகவும் கவனமாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்பது என்று முதலில் நான் முடிவெடுத்தேன். அப்படிக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது என் பார்வை அவர்கள்மீது நிலைத்திருப்பதை நான் உறுதி செய்து கொள்வேன் என்றும் நான் தீர்மானித்தேன். நான் அவர்களை நேசிப்பதை வெளிப்படுத்தும் ஏதாவது ஒரு காரியத்தை நான் ஒவ்வொரு நாளும் செய்து வந்தேன். கட்டி அணைப்பது, கொஞ்சுவது, 'நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்' என்று கூறிவது போன்றவை அதில் அடங்கும். வாரத்திற்கு ஒரு நாள், நான் அவர்களுக்காகப் பிரத்யேகமாக ஏதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்வேன். அவர்களுக்குப் பிடித்தப் பதார்த்தங்களைத் தயாரித்துக் கொடுப்பேன் அல்லது அவர்களுடைய வேலையை நானே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்வேன்."

கென் மறுபடியும் வெளியே பார்த்தார். அவருடைய கண்கள் லேசாக ஈரமாகியிருந்தன. "கேத்தரீன், நீங்கள் செய்தவை அற்புதமான விஷயங்கள்," என்று அவர்

https://t.me/aedahamlibrary

கூறினார். அவருக்குப் பிடித்தப் பாடல் வரிகள் திடீரென்று அவருடைய மனத்தில் தலைதூக்கின. 'அன்பான வார்த்தைகள் ஒருபோதும் கேட்கப்படாமல் போவதில்லை. ஆனால் பெரும்பாலான சமயங்களில், அவை சொல்லப்படுவதுதான் இல்லை.' கேத்தரீன் மேற்கொண்ட மாற்றங்களைத் தானும் செய்ய வேண்டிய வேளை வந்துவிட்டதாக அவர் நினைத்தார். அவை மிகவும் சுலபமானவையாக இருந்ததால், தன்னால் அவற்றை உடனே துவக்க முடியும் என்று அவர் நம்பினார்.

"சிற்றலை விளைவு குடும்பத்திலும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அது இங்கு நேரடியாக இருக்காது," என்று கூறிவிட்டுக் கேத்தரீன் சிரித்தார். பின்னர் தொடர்ந்து பேசினார்: "வெகு விரைவிலேயே இதன் தாக்கம் என் குழந்தைகள் மற்றும் என் கணவரைத் தாண்டி, நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர் வட்டத்தையும் அடைந்தது. நான் சென்ற இடங்களிலெல்லாம் எனக்கு அரவணைப்புகள் கிடைத்தன. எனக்குப் பிடித்த உணவு வகைகள் எனக்காகப் பிரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுப் பரிமாறப்பட்டன. நான் பேசியபோது மக்கள் உன்னிப்பாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்டனர்."

"நீங்கள் பகற்கனவு ஏதும் கண்டுகொண்டு இருக்கவில்லையே?"

"இதற்கு அறிவியற்பூர்வமான ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "உங்களுக்கு ஒரு குண்டான நண்பர் இருந்தால், உங்கள் எடை சராசரிக்கும் கூடுதலாக இருப்பதற்கு 57 சதவீதம் கூடுதல் வாய்ப்பு இருக்கிறது. நீங்கள் புகைபிடிப்பவராக இருந்து, உங்கள் நண்பர் தன் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழித்துவிட்டால், நீங்களும் உங்களுடைய புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழிப்பதற்கு 30 சதவீதம் கூடுதல் வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால் இதைவிட அதிக சுவாரசியமான ஆய்வு ஒன்று மேற்கொள்ளப்பட்டு உள்ளது," என்று கூறிய கேத்தரீன், தன் இழுப்பு மேசையைத் திறந்து அதிலிருந்து ஒரு காகிதத்தை எடுத்தார். அதன் உச்சியில், "நிக்கோலஸ் கிறிஸ்டாகிஸ் மற்றும் ஜேம்ஸ் ஃபௌளர் எழுதிய 'கனெக்டட்' என்று எழுதப்பட்டிருந்தது.

"ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகம் மற்றும் கலிஃபோர்னியா

https://t.me/aedahamlibrary
பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஓரிரு பேராசிரியர்கள் எழுதிய ஒரு புத்தகத்திலிருந்து நான் எடுத்துக் கொண்ட குறிப்புகள் இவை. நெடுங்காலமாகத் தாங்கள் மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வு தொடர்பாக அவர்கள் எழுதிய ஒரு புத்தகம் அது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியடையும்போது, அது, உங்களுக்கு முன்பின் அறிமுகம் இல்லாத நபர்களைக்கூட நீங்கள் மகிழ்ச்சிப்படுத்தக்கூடிய அளவுக்கு ஒரு தொடர்ச்சியான, ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று அவர்கள் அந்த ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்தனர்.

"உண்மையாகவா?"

"ஆமாம். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், உங்கள் அண்டைவீட்டுக்காரரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு 34 சதவீதம் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது," என்று தன் குறிப்பிலிருந்து படித்துக் காட்டிய கேத்தரீன், மேலும் தொடர்ந்தார்.

"அது மட்டுமல்ல, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு 8 சதவீதம் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. உங்கள் வீட்டிலிருந்து ஒரு மைல் தொலைவிற்குள் வாழ்கின்ற உங்கள் சகோதரனோ அல்லது சகோதரியோ மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு 14 சதவீத அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. உங்கள் வசிப்பிடத்திலிருந்து ஒரு மைல் தொலைவில் வாழ்கின்ற உங்கள் நண்பர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும் 25 சதவீத அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. உங்களுடைய நண்பரின் நண்பர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு 10 சதவீத அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது."

கென் இடைமறித்து, "நண்பரின் நண்பருமா?" என்று ஆச்சரியத்தோடு கேட்டார்.

"இன்னும் ஒரு விஷயத்தைக் கேட்டால் நீங்கள் அசந்து போவீர்கள். உங்கள் நண்பருடைய நண்பரின் நண்பர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு 5.6 சதவீத அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இது ஒருவழிப் பாதை அல்ல. உங்கள் அண்டைவீட்டுக்காரர் மகிழ்ச்சி அடைந்தால், நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தாரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பு 34 சதவீதம் அதிகரிக்கிறது."

ஒரே சமயத்தில் ஆச்சரியமும் மகிழ்ச்சியும் அடைந்த கென், "ஆர்க்கிமெடிஸ் மட்டுமல்ல, இவ்வுலகை அசைப்பதற்கான சக்தி உண்மையில் நம்

https://t.me/aedahamlibrary
ஒவ்வொருவருக்குமே இருக்கிறது, இல்லையா?” என்று கேட்டார்.

“ஒரு நேரத்தில் ஒரு சதவீதம் என்ற முறையில்!” என்று கேத்தரீன் கூறினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

4
பயிற்சிக்கும் அப்பால்

பலரை சந்திப்பதை உள்ளடக்கிய இந்தப் பயணம் உண்மையில் ஒரு சாகசப் பயணமாக இருக்கும் என்று பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் கூறியது சரிதான் என்று கென் நினைத்தார். தன் வாழ்வில் மேன்மைத்துவத்தை அடைவதற்குத் தான் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருந்த நிலையில், தான் சென்று கொண்டிருந்த அற்புதமாக இடங்களையும், தான் சந்தித்துக் கொண்டிருந்த அசாதாரணமான மனிதர்களையும் நினைத்தபோது கென்னுக்கு மிகவும் பிரமிப்பாக இருந்தது. அன்று வெள்ளிக்கிழமை. வெள்ளிக்கிழமைகளில் அலுவலகத்திற்கு எந்த வகையான ஆடைகளையும் அணிந்து வர ஊழியர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தனர். கென் ஓர் அரைக்கால் சட்டையும் படகில் பயணிக்கும்போது அணிவதற்குரிய காலணிகளையும் அணிந்திருந்தார். அதற்கான காரணத்தை மற்றவர்கள் அவரிடம் கேட்டபோது, வேலை நேரம் முடிந்த பிறகு தான் படகு சவாரி ஒன்றை மேற்கொள்ளவிருந்ததாகக் கென் கூறியதைக் கேட்ட அவர்கள் ஆச்சரியத்தில் வாயடைத்து நின்றனர். கென் இதைக் கண்டு பெருமிதம் கொண்டார். அடிப்படை விதிகளை மீறுவதற்கு அவர் உந்தப்பட்டார். ஆனாலும், யாருடைய படகில் தான் சவாரி செய்யவிருந்தோம் என்று அவர் அவர்களிடம் கூறாமல் பார்த்துக் கொண்டார். செய்திப் பத்திரிகைகளின் தலையங்கங்களில் அடிக்கடி இடம்பெற்ற, மதிப்பிற்குரிய

https://t.me/aedahamlibrary

ஒரு தொழிலதிபர்தான் அப்படகிற்குச் சொந்தக்காரர்.

அன்றைய நாளின் முடிவில் தன் இடத்தைவிட்டு எழுவதற்கு முன்பாக, செயல்வேகம் மற்றும் நெம்புதிறன் விதிகள் குறித்துக் கேத்தரீனிடமிருந்து தான் கற்றுக் கொண்டவற்றை மீண்டும் ஒருமுறை படித்துப் பார்ப்பதற்குக் கென் சிறிது நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டார். அவருடைய செய்யப்பட வேண்டியவை' பட்டியல் இவ்வாறுஅமைந்திருந்தது:

1. நேரடியாகச் செயலில் இறங்குவது உங்களை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கின்ற செயலின்மையிலிருந்து மீள்வதற்குஉங்களுக்கு உதவுகிறது.

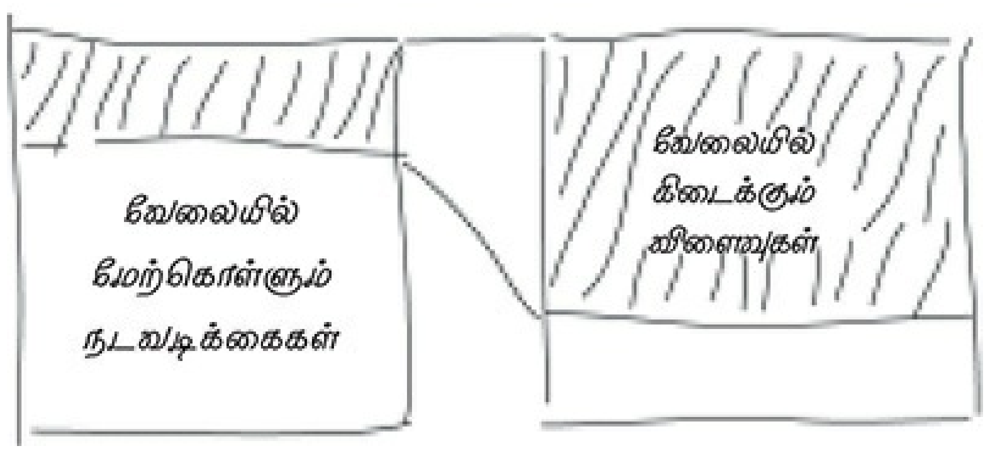
2. செயல்வேகம்தான் உங்களை எப்போதும் இயக்கத்தில் வைத்திருக்கிறது.

3. சரியான நெம்புதிறன்தான் நீங்கள் முதலீடு செய்கின்ற முயற்சிகளைக் காட்டிலும் மிக அதிக அளவிலான விளைவுகளைக்கொண்டு வருகிறது.

4. 20/80 கொள்கையின் காரணமாக, உங்கள் விளைவுகளில் மிகப் பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கக்கூடிய உங்கள் நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய சிறிய மாற்றங்களை நீங்கள் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும்.

5. செயல்வேகம், நெம்புதிறன், தொடர் விளைவு ஆகியவை முழுமையான ஈடுபாட்டிற்கு வழிவகுக்கின்றன.

20/80 கொள்கை



https://t.me/aedahamlibrary

அரிதாக என்றேனும் சற்று மெத்தனமாக இருந்தாலும்கூட, கடந்த ஒருசில வாரங்களாக, தன் வேலையிலும் தன் வீட்டிலும் தான் மேற்கொள்ளத் தீர்மானித்திருந்த சிறிய மாற்றங்களைக் கென் அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுத்தி வந்திருந்தார். ஓரிரு முறை, கேத்தரீன் குறிப்பிட்டிருந்த தொடர் விளைவுகளில் ஒரு சிறு பகுதியைத் தான் பார்க்கத் துவங்கியிருந்ததாகக்கூட அவர் நினைத்தார்.

கென் தன் குறிப்பேட்டில் ஒரு புதிய பக்கத்தைத் திறந்தபோது, அவருக்குள் ஓர் உற்சாக உணர்வு பொங்கியது. அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளரிடமிருந்து தான் கற்றுக் கொள்ள விருந்தவற்றை அந்தப் பக்கத்தில் தான் குறிப்பெடுக்கவிருந்தோம் என்ற எண்ணம்தான் அவருடைய உற்சாகத்திற்குக் காரணம்.

* * *

தொழிலதிபரான தாமஸ் ஒரு செயல்வீரர் என்பதைக் கென் விரைவிலேயே கண்டுகொண்டார். தாமஸ் மிகக் குறைவாகவே பேசும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தார். அவர்கள் இருவரும் துறைமுகத்தில் நிறுத்தப்பட்டிருந்த பல்வேறு படகுகளின் ஊடாக நடந்து தங்கள் படகை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தபோது, படகில் சவாரி செய்வதற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களைத் தவிர, கென்னிடம் தாமஸ் அவ்வளவாக எதுவும் பேசவில்லை. அவர் அதிகத் தன்னம்பிக்கைக் கொண்டவராகக் கென்னுக்குக் காட்சியளித்தார். தாமஸ் கூறிய எதையும் மக்கள் நிச்சயமாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்டதாகக் கென் உறுதியாக நம்பினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

தாமஸும் கென்னும் தங்கள் படகில் ஏறி, அதன் பாய்மரங்களை விரித்தனர். அவர்களுடைய படகு அந்தத் தண்ணீரைக் கிழித்துக் கொண்டு சென்றபோது, அவர்கள் தங்கள் கண்முன்னே விரிந்து பரந்திருந்த கடலையும் வானத்தையும் பார்த்தபடி ஒரு கணம் ஒரு நட்பான அமைதியுடன் அமர்ந்திருந்தனர்.

பிறகு, தாமஸ், தொலைவில் இருந்த ஒரு சிறிய தீவைச் சுட்டிக்காட்டி, “நாம் அங்குதான் சென்று கொண்டு இருக்கிறோம்,” என்று கென்னிடம் கூறினார். எதிர்த்திசையிலிருந்து ஒரு பலமான காற்று வீசிக் கொண்டிருந்ததை உணர்ந்தபோது, கென்னின் உள்ளங்கைகள் லேசாக வியர்த்தன. “பலத்தக் காற்றை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா?” என்று தாமஸ் கேட்டார்.

கென்னுக்கு அவ்வளவு உறுதியாக நினைவு இல்லாவிட்டாலும்கூட, தாமஸின் கேள்விக்கு ஆம் என்று அவர் தலையசைத்தார். காற்றை எதிர்கொண்டிருக்கும்போது, அது முதலில் பாய்மரத்தின் ஒரு பக்கத்தை நிரப்பிவிட்டுப் பிறகு மறுபக்கத்தை நிரப்புவதற்கு அதை அனுமதிக்கும் விதத்தில் படகைச் செலுத்த வேண்டும் என்பதைக் கென் அறிந்திருந்தார். ஆனால் நீண்டகாலம் சவாரி செய்திருக்காத காரணத்தால், தன்னால் லாவகமாகப் படகைச் செலுத்த முடியுமா என்று அவர் சந்தேகித்தார். ஆனாலும் அந்த லாவகம் விரைவில் தன் வசமாகிவிடும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார்.

காற்று வீசியதற்கு ஏற்ப, தாமஸ் தங்கள் படகை முதலில் ஒரு பக்கமாகவும் பிறகு மறுபக்கமாகவும் மாற்றி மாற்றிச் செலுத்தி முன்னோக்கி எடுத்துச் சென்று கொண்டிருந்தார். தொலைவில் இருந்த அந்தக் குட்டித் தீவை நோக்கி வளைந்து வளைந்து சென்று கொண்டிருந்த அப்படகு, தொடர்ந்து 40 டிகிரி கோணத்திலேயே மிதந்து கொண்டிருந்தது. தாமஸ் இப்போது படகின் வேகத்தை அதிகரித்தார். அதோடு, படகை இரு பக்கங்களிலும் வேகமாக மாற்றி மாற்றிச் செலுத்தினார். பிறகு திடீரென்று, “கென், இப்போது உங்கள் முறை,” என்று கூறி, படகின் கட்டுப்பாட்டைக் கென்னின் கைகளில் ஒப்படைத்தார். கென்னின் வாய் உலர்ந்து போயிருந்தது. காற்றை எதிர்த்துப்

https://t.me/aedahamlibrary
படகைச் செலுத்த முயன்ற அவருடைய முகத்தின்மீது கடலின் உப்பு நீர் ஓங்கி அறைந்தது. காற்றின் வேகம் திடீரென்று அதிகரித்துவிட்டிருந்ததா அல்லது அது வெறுமனே தன் கற்பனையா என்று அவரால் கண்டுகொள்ள முடியவில்லை.

அப்போது, காற்று அவர்களுடைய படகைப் பின்னோக்கித் தள்ளியது. கென் தர்மசங்கடமாக உணர்ந்தார். ஆனால் தாமஸ் கொடுத்த அறிவுறுத்தல்களைப் பயன்படுத்தி, கென் அப்படகை மீண்டும் முன்னோக்கிச் செலுத்தினார். விரைவில், காற்று அப்படகின் பாய்மரங்களை நிரப்பிக் கொண்டிருந்தது. அவர்கள் இப்போது மீண்டும் சரியான பாதையில் பயணிக்கத் துவங்கினர்.

"படகு சவாரியில் நீங்கள் மேதமை பெற வேண்டிய அடிப்படைத் திறமைகளில் ஒன்று இது: உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் சூழ்நிலைகள்மீது உன்னிப்பாகக் கவனம் செலுத்தி, நீங்கள் எப்போதும் முன்னோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும் விதத்தில் அச்சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றபடி செயல்விடை அளிக்க வேண்டும்," என்று கூறி, தாமஸ் ஒரு கணம் மௌனம் காத்தார். பிறகு, "வாழ்க்கையிலும் அப்படித்தான்," என்று அவர் கூறினார்.

பாறைகள் நிறைந்த அந்தத் தீவைச் சுட்டிக்காட்டிய அவர், மேலும் தொடர்ந்தார். "அந்தத் தீவுதான் உங்கள் இலக்கு என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்கை நோக்கிய பாதையில் எதிர்ப்புகளை மட்டுமே நீங்கள் எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் இலக்கை ஒரு வித்தியாசமான கோணத்திலிருந்து நீங்கள் அணுக வேண்டியிருக்கும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் இலக்கு என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, அந்த இலக்கிற்கு உங்களை இட்டுச் செல்லக்கூடிய சரியான பாதையின்மீது உங்கள் கவனத்தைக் குவியுங்கள்.

"கென், ஓட்டுனர் இருக்கையில் இருக்கும் நீங்கள் ஒருபோதும் கண்ணயர்ந்துவிடக்கூடாது என்பதுதான் இதற்கு அர்த்தம்."

"புரிகிறது," என்று கென் பதிலளித்தார்.

"நீங்கள் உங்கள் பாதையிலிருந்தும் உங்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

இலக்கிலிருந்தும் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறவிட்டுவிட்டதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கவனம் வெறும் 1 சதவீதம் மட்டுமே சிதறிவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது என்ன நடக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?” என்று தாமஸ் கேட்டார்.

“நான் இத்தீவைத் தாண்டிப் போய்விடக்கூடும். இது மிகச் சிறிய தீவு.”

“முற்றிலும் சரி. அதோடு, மீண்டும் இத்தீவுக்குத் திரும்பி வருவதற்கு நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை வீணாகச் செலவிட வேண்டியிருக்கும். அல்லது, மேற்கில் அலைகளுக்குக் கீழே இருக்கும் பவளப் பாறைகள்மீது நீங்கள் மோதவும்கூடும்,” என்று கூறிய தாமஸ், “ஆனால் இத்தீவு மிக அருகில் இருப்பதால் நீங்கள் அதைக் கடந்து வெகுதூரம் சென்றுவிட மாட்டீர்கள், சரிதானே?” என்று கேட்டார்.

“ஆமாம்.”

“ஆனால் இது ஒரு நீண்டகால இலக்கு என்று வைத்துக் கொள்வோம். நாம் இப்படகில் இங்கிலாந்திற்குப் பயணம் செய்ய வேண்டும் என்று கருதிக் கொள்ளுங்கள்.”

கென் சிரித்துக் கொண்டே, “தாமஸ், அப்படியென்றால் நான் ஒருசில தொலைபேசி அழைப்புகளை விடுக்க வேண்டும். சில வேலைகளை என் கால அட்டவணையிலிருந்து நான் அகற்ற வேண்டும்,” என்று விளையாட்டாகக் கூறினார்.

தாமஸும் புன்னகைத்துக் கொண்டே, “ஆமாம், நாம் இக்கடலின் பெரும்பகுதியைக் கடந்தாக வேண்டியிருக்கும். சூழ்நிலை நமக்குச் சாதகமாக இருந்தால், நாம் நம் இலக்கை அடைவதற்கு முப்பது அல்லது நாற்பது நாட்கள் ஆகலாம். ஆனால் அவ்வளவு அதிக தூரத்தைக் கடக்கும்போது, நீங்கள் சராசரியாக 1 சதவீதம் பாதை விலகிச் சென்றால், நீங்கள் எந்தத் திசையில் 1 சதவீதம் பாதை விலகிச் சென்றீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, இங்கிலாந்திற்குப் பதிலாக நீங்கள் பிரான்ஸ் நாட்டையோ அல்லது அயர்லாந்து நாட்டையோ சென்றடைவீர்கள்,” என்று கூறினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

"தாமஸ், இது 40 நாட்களை உள்ளடக்கிய ஓர் எதிர்கால இலக்கு. இதில் வெறும் 1 சதவீதப் பாதை விலகலைப் பற்றி மட்டுமே நாம் பேசுகிறோம். ஆனால் சில இலக்குகள் அதைவிட அதிகத் தொலைவில் இருக்கும். எனவே நான் அதிக தூரம் பாதை மாறிப் போகக்கூடும்," என்று கென் கூறினார். அடுத்த ஐந்து வருடங்களிலும், தன் குழந்தைகள் கல்லூரிக்குப் போகத் தயாராக இருக்கும் நேரத்திலும், பணியிலிருந்து தான் ஓய்வு பெறத் தயாராக இருக்கும் சமயத்திலும் தான் எங்கே இருக்க விரும்பினோம் என்பதைப் பற்றி அவர் சிந்தித்தார்.

"கென், 1 சதவீதத்தைக் குறைவாக மதிப்பிட்டு விடாதீர்கள். அது நிச்சயமாக ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது," என்று தாமஸ் கூறினார்.

ஒரு தலைவருக்குரிய அனைத்து குணாம்சங்களும் தாமஸிடம் இருந்ததாகக் கென் நினைத்தார். தாமஸின் நரைத்தத் தலைமுடி சீராக வெட்டப்பட்டிருந்தது. ஒரு மாலுமிக்குரிய உடற்கட்டு அவருக்கு இருந்தது.

"தாமஸ், படகைச் செலுத்துவதில் நீங்கள் இவ்வளவு சிறப்பாக இருப்பதற்கு ஏதேனும் ரகசியம் உள்ளதா? இது உங்களுக்கு மிகவும் இயல்பாக வருகிறதே!" என்று கென் வியந்தார்.

"நல்ல வேடிக்கை! நான் பிறந்தபோது, என்னைச் சுற்றிலும் வயல்வெளிகள்தான் இருந்தன. நாங்கள் நீச்சல் குளங்களைக்கூடப் பார்த்தது கிடையாது. கடலுக்கு நாங்கள் எங்கே போவது? பிறகு நான் பருவ வயதை எட்டியபோது, என் நெருங்கிய உறவினர் ஒருவர் ஓர் ஏரியின் பக்கமாக ஒரு வீட்டை வாங்கி அதில் குடியேறினார். அவர் ஒரு பாய்மரப் படகையும் வாங்கினார். ஒவ்வொரு கோடையிலும் நான் அவருடன் சென்று தங்கினேன். விரைவில், பாய்மரப் படகில் சவாரி செய்வதுடன் நான் ஒன்றிப் போனேன்.

"ஆனால் அது எனக்கு இயல்பாக வரவில்லை. படகைச் செலுத்துவதற்கு நான் கடுமையான பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பல முறை நான் தவறு செய்தேன். நான் தடுக்கி விழுந்து கற்றுக் கொண்ட விஷயங்கள் ஏராளம். படகு செலுத்துவது தொடர்பான ஒரு பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்டு நான் பயின்றேன். அதில், என்னைவிட

https://t.me/aedahamlibrary

ஐந்தாறு வயது குறைந்த சிறுவர்களுடன் நான் சேர்ந்து பயில வேண்டியிருந்தது. படகுப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அளவுக்குத் தகுதி பெறும்வரை நான் பல மணிநேரம் பயிற்சி செய்தேன். இறுதியில், நான் எனக்கென்று சொந்தமாக ஒரு படகை வாங்கி, படகுப் போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டேன். ஒரு படகைச் செலுத்துவதற்கு ஆறு பேர் தேவைப்பட்டனர். நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மிகக் கடுமையாகப் பயிற்சி செய்தோம். போட்டிக்கு முன்பும் போட்டி முடிந்த பிறகும் நாங்கள் அது குறித்துக் கலந்தாய்வு செய்தோம்."

கென்னின் கவனம் தன்மீது நிலைத்திருந்ததை உறுதி செய்து கொண்ட தாமஸ், மேலும் தொடர்ந்தார். "1 சதவீதத தீர்வைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கியமான விஷயம் உள்ளது. 'இயல்பான திறமை படைத்தவர்' என்று யாரும் கிடையாது.

"ஏதோ ஒன்றில் இயல்பாகவே திறமை பெற்றுள்ள வெற்றிகரமான நபர்கள் பற்றிய பேச்சுக்களை மறந்துவிடுங்கள். அது வெறும் அபத்தம். பயிற்சிதான் ஒருவருக்கு வெற்றியைக் கொண்டுவருகிறது." பிறகு தாமஸ் கென்னிடம், "நீங்கள் எதிலேனும் மிகவும் திறமை படைத்தவராக ஆக விரும்புகிறீர்களா?" என்று கேட்டார்.

"நிச்சயமாக," என்று கென் பதிலளித்தார். ஒரு சிறந்த மாலுமியாக ஆவது குறித்து அவருக்கு அவ்வளவாக அக்கறை இருக்கவில்லை. ஆனால் அவர் தன் வேலையையும் உறவுகளையும் குடும்ப வாழ்க்கையையும் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறனையும் பற்றிச் சிந்தித்தபோது, தான் உண்மையிலேயே மிகச் சிறந்து விளங்க விரும்பிய பல விஷயங்கள் இருந்ததை அவர் உணர்ந்தார்.

"மற்றவர்கள் என்ன கூறினாலும் அதைப் பற்றி எனக்குக் கவலையில்லை. நீங்கள் ஏதேனும் ஒன்றில் திறமை படைத்தவராக ஆக விரும்பினால், தொடர்ச்சியான பயிற்சியால் மட்டுமே அதை உங்களால் சாதிக்க முடியும். உண்மையில், தலைசிறந்தவர்களில் மிகச் சிறந்தவராக ஆக வேண்டும் என்றால், நீங்கள் 10,000 மணிநேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்," என்று தாமஸ் கூறினார்.

கென் எதுவும் புரியாதவர்போல அவரைப் பார்த்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

10,000 என்ற எண்ணை அவர் எங்கிருந்து பிடித்தார் என்று கென் யோசித்தார்.

“பல்வேறு ஆய்வுகள் இதை நிரூபித்துள்ளன,” என்று தாமஸ் தொடர்ந்தார். “வியாபாரம், கணிதம், அறிவியல், இசை, இலக்கியம், சதுரங்கம் அல்லது வேறு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றில் உச்சநிலையை நீங்கள் அடைய விரும்பினால், 10,000 மணிநேரப் பயிற்சி மிகவும் இன்றியமையாதது.”

“ஆனால் அதற்கு அதிக காலம் ஆகுமே? ஒரு வாரத்திற்கு 20 மணிநேரம் பயிற்சி செய்தால்கூட, சுமார் பத்து வருடங்கள் ஆகுமே?” என்று கென் திகைத்தார்.

“ம்ம்ம் . . .”

“உண்மையிலேயே ஓர் அசாதாரணமான திறமையுடன் பிறக்கின்ற மக்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? . . . ஒரு தலைசிறந்த பியானோ கலைஞர் போன்றவர்களைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?”

“கென், என்னுடைய பேத்தி ஒரு மிகச் சிறந்த இசைக் கலைஞர். வயலின் இசைக்கருவியைக் கொண்டு தனி ஆவர்த்தனம் செய்வதில் அவள் கைதேர்ந்தவள். அவள் அதில் மேதமை பெறுவதற்குப் பல மணிநேரத்தை முதலீடு செய்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். பயிற்சி செய்வதில் இவளைப் போன்ற மக்கள் எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர் என்பது பற்றி யாரோ ஒருவர் ஓர் ஆய்வைக்கூட மேற்கொண்டுள்ளார்: ஆன்டர்ஸ் எரிக்ஸன் என்ற ஓர் உளவியலாளர், வேறு சில நிபுணர்களுடன் சேர்ந்து, ஒரு பிரபல இசைப் பள்ளியில் வயலின் பயின்று கொண்டிருந்த மாணவர்களை ஆய்வு செய்து, அவர்களை நான்கு வகையாகப் பிரித்தார்: 1. பெரிய நட்சத்திரங்களாக ஆகவிருந்த மாணவர்கள் 2. உண்மையிலேயே மிகச் சிறப்பாக வாசிக்கவும், வயலின் வாசிப்பை ஒரு தொழிலாக ஆக்கிக் கொள்ளவும் வல்லவர்கள் 3. ஓரளவுக்குச் சிறப்பாக வாசிக்க வல்லவர்கள், வயலின் இசையைப் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களாக ஆகக்கூடிய சாத்தியம் இருந்தவர்கள்.

“இந்த மூன்று வகையினருக்கும் இடையே அவர்கள் கண்டுபிடித்த ஒரே வேறுபாடு என்னவென்று நினைக்கிறீர்கள்? இசைப் பயிற்சிக்கு அவர்கள் செலவிட்ட

https://t.me/aedahamlibrary

நேரம்தான். பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப் போதுமான அளவு சிறப்பாக வாசித்தவர்கள் சுமார் 4,000 மணிநேரம் பயிற்சி செய்தனர். உண்மையிலேயே மிகச் சிறப்பாக வாசிக்கவும், அதை ஒரு தொழிலாக ஆக்கிக் கொள்ளவும் வல்லவர்கள் 8,000 மணிநேரம் பயிற்சி செய்தனர். தனி ஆவர்த்தனம் செய்யும் அளவுக்குத் தலைசிறந்த கலைஞர்களாக ஆனவர்கள் எத்தனை மணிநேரம் பயிற்சி செய்தார்கள் தெரியுமா?" என்று கேட்டத் தாமஸ், விடையை எதிர்பார்த்துக் கென்னைப் பார்த்தார்.

"என் ஊகம் சரியாக இருந்தால் . . . 10,000 மணிநேரம்," என்று கென் கூறினார். இருவரும் பரஸ்பரம் ஒருவரையொருவர் பார்த்துப் புன்னகைத்துக் கொண்டனர்.

"இயல்பாகவே திறமை படைத்த ஒருவரைக்கூட அந்த ஆய்வாளர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. பயிற்சி செய்யாமல் வெறுமனே தங்கள் புத்திசாலித்தனத்தைக் கொண்டு உயரத்தை அடைந்த யாரையும் அவர்கள் கண்டுபிடிக்கவில்லை. இன்னொரு சிறப்பான விஷயம் என்ன தெரியுமா? இவ்வாறு தங்கள் உயிரைக் கொடுத்துப் பயிற்சி செய்து, பிறகு தோற்றுப் போன எவரையும் அவர்கள் காணவில்லை," என்று தாமஸ் கூறினார்.

அவர் மேலும் தொடர்ந்தார். "நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இதுதான்: பயிற்சி செய்வதில் நீங்கள் உங்கள் நேரத்தையும் முயற்சியையும் முதலீடு செய்தால், மேம்பாட்டை உங்களால் காண முடியும். மேம்பாட்டை நீங்கள் காண விரும்பினால், பயிற்சிக்கு நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள வேண்டும்."

"தாமஸ், ஒரு விஷயத்தைக் கண்டு என்னால் வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. வியாபாரத்திலும் இது உண்மைதானா? சரியான நடவடிக்கையை மேற்கொள்வதற்கான உள்ளுணர்வு சிலருக்கு வாய்த்திருப்பதுபோலத் தெரிகிறது. உதாரணத்திற்கு, பில் கேட்ஸைப் பாருங்கள். அவருடைய சாதனைக்கு அருகில் வரக்கூட யாராலும் முடியவில்லை."

"சரி, உங்கள் விருப்பப்படியே நாம் பில் கேட்ஸைப் பார்க்கலாம்," என்று தாமஸ் பதிலளித்தார். "'அவுட்லையர்ஸ்' என்ற தன் புத்தகத்தில், மால்கம்

https://t.me/aedahamlibrary

கிளாட்வெல், பில் கேட்ஸைப் பற்றி எழுதினார். பில் கேட்ஸ் உயர்நிலைப் பள்ளியில் இருந்தபோது, நள்ளிரவில் யாருக்கும் தெரியாமல் ஒரு பல்கலைக்கழகத்தின் கணினிகளில் புரோகிராமிங் செய்யக் கற்றுக் கொண்டார். காலையில் அவரை எழுப்புவது ஏன் அவ்வளவு கடினமாக இருந்தது என்று அவருடைய பெற்றோர் வியந்தனர்! அவர் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைவிட்டு விலகியபோது, புரோகிராமிங் செய்வதில் 10,000 மணிநேரத்தை அவர் ஏற்கனவே செலவிட்டிருந்தார். இவ்வுலகில் உள்ள மற்ற எவரொருவரையும்விட அவர் மிக அதிகமாகப் பயிற்சி செய்திருந்தார்."

கென்னுக்கு இந்த பதில் முழுத் திருப்தியைக் கொடுக்கவில்லை. சிலர் நிச்சயமாக மாபெரும் மனிதர்களாக ஆவதற்குப் படைக்கப்பட்டிருந்ததாக அவர் உறுதியாக நம்பினார். "தலைசிறந்த விளையாட்டு வீரர்களைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன? எடுத்துக்காட்டாக, ஐஸ் ஹாக்கி விளையாட்டில் ஒப்பற்றுத் திகழ்ந்த வெயின் கிரெட்ஸ்கியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வேறு யாராலும் பார்க்க முடியாததை அவரால் பார்க்க முடிந்தது. அவரால்கூட அதற்கு விளக்கம் கொடுக்க முடியவில்லை. விளையாட்டு அரங்கேறிய பனித் தரையில் மற்ற வீரர்கள் எங்கே இருந்தனர் என்று உணர்வுப்பூர்வமாகத் தன்னால் கண்டுகொள்ள முடியும் என்று அவர் கூறினார். எனவே, அவர்களைப் பார்க்காமலேயே ஹாக்கிப் பந்தை அவர்களை நோக்கி அவரால் அடிக்க முடிந்தது. பந்து சென்ற இடத்திற்கு அவர் செல்லவில்லை. மாறாக, பந்து எங்கே செல்லவிருந்ததோ, அவர் அங்கே சென்றார்," என்று கென் கூறினார்.

"அவருக்கு ஓர் ஆறாவது அறிவு இருந்திருந்ததுபோலத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் மற்றவர்களைவிட அவருடைய மூளை அவரைச் சுற்றி இருந்த விஷயங்களையும் துப்புக்களையும் சிறப்பாகப் பரிசீலித்ததாக இவ்விஷயங்கள் குறித்து ஆய்வு செய்த விளையாட்டு அறிவியலறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்," என்று தாமஸ் கூறினார். "இதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவர் சிறுவனாக இருந்தபோது, மற்றச் சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து தன் வீட்டிற்குப் பின்னால் அமைக்கப்பட்டிருந்த பனித் தரையில் ஆயிரக்கணக்கான

https://t.me/aedahamlibrary

மணிநேரங்கள் பயிற்சி செய்ததில் துவங்கி, எத்தனை மணிநேரம் அவர் தன் பயிற்சியிலும் விளையாட்டிலும் செலவிட்டிருப்பார் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். பிறகு அவர் தன் அணியினருடன் எத்தனை ஆயிரக்கணக்கான மணிநேரம் பயிற்சி செய்திருப்பார் என்று யோசியுங்கள்.

"கென், தன் எதிரணியினர் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் நகரவிருந்ததை அவர்கள் தங்கள் கால்களில் அணிந்திருந்த பனிச்சறுக்குத் தகடுகள் பனியில் ஏற்படுத்திய சத்தத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தைக் கொண்டு கண்டுகொள்ளக்கூடிய திறன் பெற்றிருந்த, கல்லூரியில் முன்பு என்னோடு சேர்ந்து பயின்ற விளையாட்டு வீரர் ஒருவரை எனக்குத் தெரியும். என் நண்பரான அவரால் அவ்வாறு செய்ய முடிந்தது என்றால், கிரெட்ஸ்கியால் அது ஏன் முடியாது?

"ஹாக்கி வீரர்கள் கிரெட்ஸ்கியைப்போல அந்த உள்ளுணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு 'வீடியோ கேம்' வகையான பயிற்சியைக்கூட அறிவியலறிஞர்கள் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். தங்களைச் சுற்றி இருக்கும் தகவல்களைச் சிறப்பாகப் பரிசீலிப்பதற்கு விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அவர்கள் பயிற்சி அளிக்கின்றனர். நம்ப முடியாத அப்படிப்பட்ட ஒரு திறமையை வளர்ப்பதற்குப் பயிற்சியால் உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்றால், பயிற்சியின் மூலம் உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடிகின்ற மற்றத் திறமைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்."

இந்த அறிவை எதிர்காலத்தில் பயன்படுத்தி அதிலிருந்து எவ்வாறு தான் பலனடைவது என்பது பற்றிக் கென் யோசித்தார். பிறகு அவர் தாமஸின் உதவியுடன் சௌகரியமாகப் படகைச் செலுத்தினார். அவர்களுடைய படகு அச்சிறிய தீவை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தபோது, கென் மீண்டும் மௌனமானார்.

அவர் தன் மனத்தில் ஏதோ கணக்குப் போட்டுப் பார்த்துவிட்டு, தான் நினைத்ததை உறுதி செய்தார்: அவர் தன் வேலையில் 10,000 மணிநேரத்தைச் செலவிட்டிருந்தார். ஆனாலும் தன் தொழிலில் தான் இன்னும் மேதைமை பெற்றிருக்கவில்லை என்ற உணர்வு அவருக்குள் இருந்தது. தான் ஒரு முட்டுக்கட்டையை எதிர்கொண்டு இருந்ததாகவும், அதைத் தகர்த்தெறிந்து தன்னால் மேலும்

https://t.me/aedahamlibrary
முன்னேறிச் செல்ல முடியவில்லை என்பது போலவும் அவர் உணர்ந்தார்.

உறவுகளைப் பராமரிப்பதிலும் ஒரு தகப்பனாக இருப்பதிலும் அவர் 10,000 மணிநேரத்திற்கும் அதிகமாகவே செலவிட்டிருந்தார். அப்படி இருந்தும், சில நாட்கள் தனக்கு ஏன் அது இன்னும் ஒரு போராட்டமாகவே இருந்தது என்று அவர் வியந்தார்.

"தாமஸ், நான் என் வேலையில் ஒரு வாரத்திற்கு 45—50 மணிநேரம் செலவிடுகிறேன். அதாவது, ஒரு வருடத்திற்கு சுமார் 2,200 மணிநேரங்கள். நான் இந்த வேலையில் ஐந்து வருடங்களாக இருந்து வருகிறேன். அப்படியென்றால், குறைந்தபட்சம் 11,000 மணிநேரங்களை நான் என் வேலையில் செலவிட்டிருக்கிறேன். விஷயம் இப்படி இருக்கையில், நான் இதற்குள் என் நிறுவனத்தின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரியாக ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும், இல்லையா? அதே சமயத்தில், 30 அல்லது 40 வருட அனுபவம் பெற்றிருந்தும் தங்கள் வேலையில் சாமர்த்தியம் அற்றவர்களாக இருப்பவர்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" இவை அனைத்தும் அவரைத் தொந்தரவு செய்தும்கூட, அதை வேடிக்கைக் கலந்த ஒரு குரலில் அவர் தாமஸிடம் வெளிப்படுத்தினார்.

தாமஸ் மிகத் தீவிரமான குரலில் அதற்கு இவ்வாறு பதிலளித்தார். "நான் உங்களுடைய இரண்டாவது கேள்விக்கு முதலில் பதில் கூறுகிறேன். 30 வருடங்களாக வேலை பார்த்து வந்துள்ள பலருக்கு உண்மையில் 30 வருட அனுபவங்கள் இல்லவே இல்லை. அவர்களுக்கு ஒரு வருட அனுபவம் மட்டுமே உள்ளது. முப்பது முறை அவர்கள் அந்த அனுபவத்தைப் பெற்றுள்ளனர், அவ்வளவுதான். அவர்கள் ஒருபோதும் வளரவே இல்லை.

"இப்போது நாம் உங்களுடைய முதல் கேள்விக்கு வரலாம். நீங்கள் உங்கள் வேலையில் 10,000 மணிநேரத்திற்கும் அதிகமாகச் செலவிட்டிருந்தும் ஏன் இன்னும் உங்கள் நிறுவனத்தின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரியாக ஆகியிருக்கவில்லை என்று நீங்கள் வியக்கிறீர்கள். எத்தனை மணிநேரம் நீங்கள் பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பது மட்டுமே முக்கியமல்ல. நீங்கள் எவ்வளவு தரமாகப் பயிற்சி செய்தீர்கள் என்பதும் சம

https://t.me/aedahamlibrary

அளவில் முக்கியம் வாய்ந்ததுதான். நான் முன்பு குறிப்பிட்ட ஆன்டர்ஸ் எரிக்ஸன் அதைப் 'பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சி' என்று அழைக்கிறார்.

"பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியானது செயற்திறனை மேம்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதை நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடிய விதத்தில் அது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆக்கப்பூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்தும் அதனுடன் வருகிறது. மேலும், இது குதூகலத்தைப் பற்றியது அல்ல. இது மிகக் கடினமானது. சில சமயங்களில், இதில் நீங்கள் மிகக் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும்."

"என் வேலையைக் 'குதூகலம்' என்று என்னால் கூறவே முடியாது," என்று கென் பதிலளித்தார். இப்போது அவருடைய குரலில் ஒருவித எரிச்சல் தொனித்தது.

தாமஸ் அவரை அமைதிப்படுத்தும் விதமாகத் தன் கையை உயர்த்தி, "கென், உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் முதலீடு செய்துள்ள முயற்சியையும் கடின உழைப்பையும் நான் சந்தேகிக்கவில்லை. உண்மையில் அதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை," என்று கூறிவிட்டு, மேலும் தொடர்ந்தார்.

"ஆனால், நீங்கள் செய்யும் வேலையில் நாட்டிலேயே மிகச் சிறந்தவராக இருப்பதுதான் உங்கள் இலக்கு என்றும், அதில் உங்களுக்கு எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கவில்லை என்ற உணர்வு உங்களுக்குள் எழுகிறது என்றும் நான் நினைக்கிறேன். உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய ஒருசில கேள்விகள் உள்ளன."

"தாமஸ், தயங்காமல் கேளுங்கள்," என்று கென் கூறினார்.

"கென், நீங்கள் உங்கள் இளம்பருவத்தில் ஏதேனும் ஓர் இசைக் கருவியை எப்போதேனும் வாசித்திருக்கிறீர்களா?"

"ஆமாம், பியானோ வாசித்திருக்கிறேன்."

"ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு நேரத்தைப் பியானோ பயிற்சியில் நீங்கள் செலவிட்டீர்கள்?"

"ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையும் பியானோவில் நான் ஒரு பாடத்தைக் கற்க வேண்டியிருந்தது. செவ்வாய்க் கிழமையிலிருந்து வெள்ளிக்கிழமைவரை ஒவ்வொரு

https://t.me/aedahamlibrary
நாளும் முப்பது நிமிடங்கள் நான் பயிற்சி செய்தேன்."

"ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் பிரக்ஞையுடன் பயிற்சி செய்தீர்கள்?"

கென் தன்னுடைய மதிய நேரப் பியானோ பயிற்சி நேரத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பார்த்தார். வகுப்புகளின்போது சன்னலுக்கு வெளியே எட்டிப் பார்த்து, பியானோவில் பயிற்சி செய்வதற்குப் பதிலாக, வெளியே விளையாடிக் கொண்டிருந்த சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து தானும் விளையாட விரும்பியதை அவர் அசை போட்டுப் பார்த்தார். "உண்மையாகக் கூறினால், பிரக்ஞையுடன் நான் ஒருபோதும் பயிற்சி செய்யவில்லை . . . ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையன்றும் 30 நிமிடம் நான் பங்கு கொண்ட பியானோ வகுப்புகளை வேண்டுமானால் அப்படிக் கூறலாம்."

"இப்போது நாம் ஒருசில வருடங்கள் முன்னோக்கிச் செல்லலாம்."

கென் புன்னகைத்தபடி, "இது எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறது என்று எனக்குப் புரிகிறது. அது எனக்குப் பிடிக்கும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை," என்று கூறினார்.

"உங்களுக்கு அது பிடிக்காமல் போகக்கூடும். ஆனால் இது உங்களைக் கூட்டிச் செல்லும் இடம் உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். வேலை தொடர்பான உங்களுடைய குறிப்பிட்டத் திறமைகளை உள்ளடக்காத நிர்வாகச் செயல்பாடுகள் மற்றும் பிற வேலைகளை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டுப் பார்த்தால், ஒரு வாரத்தில் எத்தனை மணிநேரம் நீங்கள் உங்களுடைய திறமைகளைப் பயன்படுத்திச் செயல்படுகிறீர்கள்?" என்று தாமஸ் கேட்டார்.

கென் அதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்துவிட்டு ஆச்சரியத்தில் விசிலடித்தார். "18 அல்லது 20 மணிநேரமாக இருக்கலாம்."

"உங்கள் வேலை தொடர்பான திறமைகளைப் பிரக்ஞையுடன் பயிற்சி செய்வதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள்?"

வேலையில் எப்போதும் எண்ணற்ற கவனச்சிதறல்கள் இருந்ததாகக் கென் நினைத்தார். ஆனால் தான்

https://t.me/aedahamlibrary

சாக்குப்போக்குகளை மட்டுமே கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருந்தோம் என்பதை அவர் உணர்ந்தபோது, அத்தகைய எண்ணங்களை அவர் ஒதுக்கித் தள்ளினார். உண்மையில், வேலையில் தன் செயற்திறனை மேம்படுத்தும் விதத்திலும் மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் விதத்திலும் வடிவமைக்கப்பட்டிருந்த, ஆக்கப்பூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைப் பெறுவதை உள்ளடக்கிய, சவாலான விஷயங்களைச் செய்ய அவர் ஒருபோதும் முன்வந்திருக்கவில்லை. “ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு மணிநேரம் நான் செலவிட்டால் அதிகம்,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

“அது ஏனென்றால், பெரும்பாலான மக்களைப்போல, நீங்கள் வெறுமனே உங்கள் வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களே தவிர, பிரக்ஞையுடன் அவற்றைப் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கவில்லை.”

தான் தூக்கத்தில் நடந்து கொண்டிருந்தது போலவும், தாமஸ் தனக்கு அப்போதுதான் விழிப்பூட்டியிருந்தது போலவும் கென் ஒரு கணம் உணர்ந்தார்.

“உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை தொடர்பான உங்கள் இலக்குகளைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் அடுத்து வகிக்க விரும்பும் பதவிக்குத் தேவையான திறமைகளைப் பிரக்ஞையுடன் பயிற்சி செய்வதில் எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள்?”

கென் ஒரு கணம் அமைதியாக இருந்துவிட்டு, பிறகு, “நான் என் நிறுவனத்தின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரியாக ஆவதைப் பற்றி நாம் இங்கு பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால், தலைமைத்துவத் திறமைகள், உத்திகளை வடிவமைப்பதற்கான திறமைகள், முன்னோக்கிப் பார்ப்பதற்கான திறன் . . . “ என்று நீட்டி முழக்கிவிட்டு மீண்டும் மௌனமானார். தன் கவனம் முழுவதையும் தன்னுடைய தற்போதைய வேலையைச் செய்து முடிப்பதில் மட்டுமே தான் குவித்ததையும், எதிர்காலத்திற்குத் தேவையான இத்திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதைப் பற்றித் தான் அரிதாகவே சிந்தித்ததையும் கென் உணர்ந்தார். உண்மையில், தன் தொழில்வாழ்க்கையிலும் சரி, வீட்டிலும் சரி, எந்தெந்த விஷயங்களில் தான் சிறப்புற வேண்டும் என்று அவர்

https://t.me/aedahamlibrary

விரும்பினாரோ, அவற்றைப் பிரக்ஞையுடன் பயிற்சி செய்வதற்கு அவர் மிகக் குறைவான நேரத்தையே செலவிட்டார்.

"நான் மேலும் பேச வேண்டுமா?" என்று தாமஸ் அமைதியாகக் கேட்டார்.

"நீங்கள் இதுவரை கூறியதே எனக்குப் போதும்," என்று கென் பதிலளித்தார். தன் முன்னே பரந்து விரிந்திருந்த கடலைப் பார்த்த அவர், உப்பு நீர் தன் தோலை எரித்ததுபோல உணர்ந்தார். "உங்கள் கேள்விகள், கேட்பதற்கு வேதனையளித்தன. ஆனால் அவை என்னுடைய உண்மையான பிரச்சனைகளை எனக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டிவிட்டன. நீங்கள் என் கண்களைத் திறந்துவிட்டீர்கள்."

இப்போது ஒரு புதிய யதார்த்தம் அவருக்கு உறைத்தது. "நான் தற்போது செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகளே ஏராளமாக இருக்கும்போது, எதிர்காலத்திற்குத் தேவையான அத்திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான நேரத்தை நான் எங்கிருந்து கண்டுபிடிக்கப் போகிறேன்?" என்று கென் கேட்டார்.

"பெரும்பாலான மக்களைப்போல, நீங்களும் இக்கணத்தில் நாள் முழுவதும் வெறுமனே உங்கள் வேலைகளில் உங்களைப் புதைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சிக்கு உங்களுக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை, அப்படித்தானே?" என்று தாமஸ் கேட்டார்.

"ஆமாம்." இது ஒரு நியாயமான மதிப்பீடுபோல அவருக்குத் தோன்றியது.

"நீங்கள் எந்தெந்த விஷயங்களில் சிறப்புற விரும்புகிறீர்களோ, அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பயிற்சி செய்வதற்கு தினமும் ஒரு மணிநேரத்தை நீங்கள் செலவிட்டால் என்ன? ஒரு நாளில் ஒரு மணிநேரத்தை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாதா?" என்று தாமஸ் கேட்டார்.

அது சாத்தியமில்லை என்றுதான் கென்னுக்கு முதலில் தோன்றியது. ஆனால் தன் முன்னேற்றத்திற்கு எந்த விதத்திலும் உதவாத விஷயங்களில் ஒவ்வொரு நாளும் தான் செலவிட்டப் பல நிமிடங்களை அவர் கணக்கெடுத்துப்

https://t.me/aedahamlibrary

பார்த்தபோது, அது சாத்தியம்தான் என்பதை அவர் உணர்ந்தார்.

இறுதியாக, "தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதிலும் இணையத்தளத்தைத் துழாவுவதிலும் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணிநேரத்தை நான் தினமும் செலவிடுகிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

"அதற்குப் பதிலாக, உங்களுக்குப் பயனுள்ள ஒரு விஷயத்தைத் தினமும் ஒரு மணிநேரம் நீங்கள் பிரக்ஞையுடன் பயிற்சி செய்தால் உங்களுக்கு எந்த வகையான நன்மைகள் விளையும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? விரைவில் நீங்கள் மேம்பாட்டைப் பார்ப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா?"

"ஆராய்ச்சியைப் பற்றி நீங்கள் கூறியவற்றை வைத்துப் பார்க்கும்போது, ஆமாம் என்பதுதான் உங்கள் கேள்விக்கான பதில். ஒரு நாளுக்கு வெறும் ஒரு மணிநேரம் என்று பார்த்தால், அது சாத்தியம்தான்."

"அது மட்டுமல்ல. பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சிக்கான வாய்ப்புகள் எப்போதும் உங்கள் கண்முன் இருந்து வந்துள்ளன. இதுவரை நீங்கள் அவற்றைக் கவனிக்கவில்லை, அவ்வளவுதான். உண்மையில், உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையுமே பயிற்சிக்கான ஒரு வாய்ப்புதான். நீங்கள் வெறுமனே கண்மூடித்தனமாகச் செய்வதைப் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியாக மாற்றுவதுதான் இங்கு முக்கியம். அவ்வப்போது நீங்கள் சற்று நிதானித்து, நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பார்ப்பதற்கு நீங்கள் ஒருசில நிமிடங்களைச் செலவிட வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

"உங்களை நீங்களே விமர்சித்துக் கொள்வதற்கு முறையாக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சௌகரியத்திற்கு ஏற்றாற்போல ஒரு மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையோ, பல மணிநேரங்களுக்கு ஒரு முறையோ, அல்லது ஒருசில நாட்களுக்கு ஒரு முறையோ அதற்கான நேரத்தை உங்கள் அட்டவணையில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இங்கு முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டீர்கள் என்பதை மதிப்பீடு செய்து, அடுத்த முறை

https://t.me/aedahamlibrary

இதே போன்ற ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது எவ்வாறு உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்வது என்பதை நீங்கள் கணிக்க வேண்டும்.”

“ஒரு விளையாட்டு வீரரை ஆய்வு செய்கின்ற ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரைப் போலவா?” என்று கென் கேட்டார்.

“ஆமாம். ஏனெனில், ஆக்கப்பூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்தானது பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியின் ஓர் இன்றியமையாத அம்சம் என்பதை நீங்கள் உங்கள் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அந்தப் பின்னூட்டக் கருத்தை நீங்களே உங்களுக்குக் கொடுத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது, உங்கள் மேலதிகாரியுடனோ அல்லது உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடனோ ஒரு சந்திப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்து, நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்துள்ள ஓரிரு விஷயங்களையும், நீங்கள் அதிகச் சிறப்பாகச் செய்வதற்குச் சாத்தியமிருந்த, ஆனால் செய்யாமல் விட்டுவிட்ட ஓரிரு விஷயங்களையும் குறிப்பிடுமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள்.”

“கேட்பதற்கு இது மிக எளிமையாக இருக்கிறது. நான் இதைச் செய்தால், இது உண்மையிலேயே ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துமா?”

“கென், என் பேத்தி ஒரு வாரத்திற்கு 20 மணிநேரம் தன் வயலின் இசையைப் பயிற்சி செய்வதைப்போலவோ, ஐஸ் ஹாக்கி விளையாட்டுப் பயிற்சிக்கு கிரெட்ஸ்கி செலவிட்ட நேரத்தைப்போலவோ இது ஒருபோதும் இருக்காது. ஆனால் நிச்சயமாக இது உங்களுக்கு மிகுந்த பலனளிப்பதாக இருக்கும்.

“கென், இதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்: நீங்கள் உங்களுடைய அன்றாட வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போதுகூட நீங்கள் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்ற அளவுக்கு நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை மாற்றியமைத்துக் கொண்டால், நீங்கள் செய்யும் வேலைகளே உங்கள் திறமைகளை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு வழியாக ஆகிவிடுகின்றன. அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் உங்களால் செய்ய முடியும். உங்களுக்கு நீங்களே ஆக்கப்பூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைக் கொடுத்துக் கொள்ள முடியும். அல்லது உங்கள் அலுவலகத்தில் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய

https://t.me/aedahamlibrary
ஒருவரை அழைத்து உங்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும்படி அவரை நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளலாம். இறுதியாக, உங்கள் வேலையும் உங்களுக்குக் குதூகலமூட்டுவதாக ஆகிவிடும்.

“உண்மையில், உங்கள் அலுவலகத்தில் கடினமான காரியங்களைக் கையாள்வதற்கு நீங்களாகவே முன்வர வேண்டும் என்று நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். ஏனெனில், ஓரளவுக்கு சவாலான காரியங்களைச் செய்வதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தால், கற்றுக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் உங்கள் சௌகரிய எல்லையைவிட்டு வெளியே வருவதற்குமான ஒரு வாய்ப்பாக அது உங்களுக்கு அமையும்.”

அப்போது கென்னுக்கு அது உறைத்தது. “நீங்கள் என்ன கூறுகிறீர்கள் என்று எனக்குப் புரிகிறது. நம்முடைய இந்தப் படகு சவாரியில், பலத்தக் காற்றை நாம் சமாளிக்கத் துவங்கியபோது, நீங்கள் படிப்படியாக வேகத்தைக் கூட்டியதையும், மெல்ல மெல்ல எனக்கு அதிக அழுத்தத்தைக் கொடுத்ததையும் நான் கவனித்தேன். உண்மையில், எனக்கு எது சாத்தியம் என்று நான் நினைத்திருந்தேனோ, அதையும் தாண்டி நான் செயல்பட்டதாக நான் உணர்ந்தேன்,” என்று கென் கூறினார்.

“படிப்படியான அழுத்தம்,” என்று தாமஸ் கூறினார்.

எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு பெயர் இருந்ததோ என்று கென் வியந்தார்.

“கென், ஒரு வேலையைச் செய்வதிலுள்ள அழுத்தத்தை 1லிருந்து 10 என்ற அளவீட்டில் யோசியுங்கள். காற்றை நாம் சமாளிக்கத் துவங்கியபோது உங்கள் அழுத்த அளவு 2லிருந்து 4க்கு இடையே எங்கோ இருந்தது. அது நீட்சி அளவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்நிலையில் நீங்கள் உங்கள் சௌகரிய எல்லையைவிட்டுச் சிறிதளவு வெளியே தள்ளப்படுகிறீர்கள். பிறகு இப்புதிய இடம் உங்களுக்குப் பழக்கமாகிவிடும்போது, இது உங்களுடைய புதிய ஒன்றாம் நிலையாக ஆகிவிடுகிறது. இந்நிலையில் உங்களுக்கு எந்த அழுத்தமும் இருப்பதில்லை. நான் கூறுவதை ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா?” என்று தாமஸ் கேட்டார்.

“ஆமாம்.”

“பிறகு நான் படகின் வேகத்தைக் கூட்டி மீண்டும்

https://t.me/aedahamlibrary

உங்களை 2க்கும் 4க்கும் இடையே தள்ளினேன், சரிதானே?"

"ஆமாம். ஆனால் நான் அதைப் பற்றி அப்படி நினைத்திருக்கவில்லை. ஆனால் நீங்கள் துல்லியமாக அதைத்தான் செய்தீர்கள்."

"பிறகு படகின் கட்டுப்பாட்டை நான் உங்களிடம் ஒப்படைத்தபோது, உங்கள் அழுத்த நிலை என்னவாக இருந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?"

"குறைந்தபட்சம் 5 என்று நினைக்கிறேன். அது 6 அல்லது 7ஆகக்கூட இருந்திருக்கலாம்," என்று கென் ஒத்துக் கொண்டார்.

தாமஸ் தலையசைத்துவிட்டு, "நான் அதைத்தான் எதிர்பார்த்திருந்தேன்," என்று கூறினார். "அது அழுத்த அளவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த அளவுக்கு உங்களைப் பிடித்துத் தள்ளுவது உங்களுக்கு நல்லது. ஆனால் அதைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களுக்கு யாரேனும் ஒருவரின் ஆதரவு இருக்க வேண்டும். ஒரு பயிற்றுவிப்பாளர், ஒரு சக ஊழியர், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், ஓர் ஆலோசனையாளர், உண்மையை எடுத்துக் கூறத் தயங்காத ஒரு நண்பர் என்று யாரேனும் ஒருவர் உங்களுக்குப் பக்கத் துணையாக இருக்க வேண்டும்."

கென் புன்னகைத்துக் கொண்டே, "அல்லது குறைந்தபட்சம் 10,000 மணிநேரம் அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு நல்ல மாலுமி எனக்கு வாய்க்க வேண்டும்," என்று கூறினார்.

தாமஸ் அதைப் புரிந்து கொண்டவராக, "ஆனால் ஒரு விஷயத்தில் நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அந்த அழுத்த நிலைக்கு மேலே நீங்கள் உங்களைத் தள்ளும்போது, ஒரு முறிவு நிலையை நீங்கள் அடைகிறீர்கள். நீங்கள் மிதமிஞ்சிய அழுத்தத்திற்கு உங்களை ஆளாக்கிக் கொண்டால், உங்களுக்கு எத்தனைப் பேரின் ஆதரவு இருந்தாலும் சரி, அந்த அழுத்தத்தை உங்களால் கையாள முடியாது," என்று கூறினார்.

சிறிய அளவில் துவக்குவது பற்றிக் கார்லோஸும் கேத்தரீனும் கூறிய அறிவுரையைக் கென் நினைத்துப் பார்த்தார். அது இப்போது அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக அவருக்குத் தோன்றியது.

* * *

https://t.me/aedahamlibrary

அவர்கள் கிட்டத்தட்ட அந்தத் தீவை நெருங்கியிருந்தனர். அத்தீவில் ஒரு நைந்து போன கூடாரமும், ஓரிரு பழைய சாய்வு நாற்காலிகளும், ஒரு கயிற்று ஊஞ்சலும், ஓர் அடுப்பும் இருந்தன. அத்தீவின் அருகே ஒருசில பிற தீவுகளும் இருந்தன. அவற்றில் அழகான தோட்டங்கள் மற்றும் நீச்சல் குளங்களுடன்கூடிய பெரிய வீடுகள் இருந்தன. பாறைகளால் நிரம்பி வழிந்த இந்தத் தீவிற்குப் பதிலாக, அவற்றில் ஏதேனும் ஒரு தீவிற்குச் சென்றால் நன்றாக இருக்கும் என்று கென் நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோதே, தாமஸ் தங்கள் படகை அத்தீவின் அருகே நிறுத்தி, அதை ஒரு சிறிய மரப் பாலத்துடன் இணைத்துக் கட்டினார். கென்னும் தாமஸும் படகைவிட்டுக் கீழே இறங்கி, அந்தக் கூடாரத்தை நோக்கி நடக்கத் துவங்கினர்.

கடந்தகாலத்தில் தான் தவறவிட்டிருந்த, கற்றுக் கொள்வதற்கும் மேம்படுவதற்குமான வாய்ப்புகளைப் பற்றிக் கென் நினைத்துப் பார்த்தார். அப்படிப்பட்ட வாய்ப்புகளைப் புத்திசாலித்தனமாகக் கைவசப்படுத்திக் கொண்டவர்களையும் அவர் நினைத்துப் பார்த்தார். ஏராளமானோர் தன்னைவிட வெகுதூரம் முன்னால் சென்றிருந்ததை உணர்ந்தபோது, அவர் ஊக்கமிழந்தார்.

ஆழ்ந்த யோசனையில் மூழ்கியபடி மெதுவாக நடந்து வந்து கொண்டிருந்த கென்னின் வேகத்திற்கு ஏற்பத் தன் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, தாமஸ் அவரோடு சேர்ந்து நடந்தார். கென் இப்போது எதைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தார், அவருக்குள் எப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் ஊற்றெடுத்துக் கொண்டிருந்தன என்பதைப் பற்றித் தாமஸ் அறிந்திருந்ததுபோல இருந்தது.

“கென், முன்பு நான் எல்லா நேரங்களிலும் என்னை மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் இறுதியில், அது எனக்கு அவ்வளவு உதவிகரமாக இல்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். ஏனெனில், என்னைவிடச் சிறப்பான ஒருவர் எப்போதும் இருந்ததை நான் கண்டுகொண்டேன்.” இவ்வளவு அதிக சக்தி வாய்ந்த, மிக உயர்வாக மதிக்கப்பட்ட ஒருவர்கூட இவ்விதத்தில் உணர்ந்திருந்தார் என்பதைக் கேட்டுக் கென் ஆச்சரியமடைந்திருந்தார் என்பதை அவருடைய முகம்

https://t.me/aedahamlibrary

தெள்ளத் தெளிவாகக் காட்டியது.

தாமஸ் மேலும் தொடர்ந்தார். "நான் என்னை என்னுடன் ஒப்பிடத் தொடங்கியபோதுதான் இறுதியாக அது எனக்கு உறைத்தது. அப்போதுதான் நான் உண்மையிலேயே சாதிக்கத் துவங்கினேன். உங்களை உங்களுடன் ஒப்பிடுவது அதிகப் பலனளிக்கும் என்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்ளக் கூடும். நீங்கள் உங்களைவிட 1 சதவீதம் அதிகச் சிறப்பானவராக ஆக வேண்டும். அதுதான் இங்கு முக்கியம்."

பாறைகளும் கற்களும் நிரம்பிய அந்தப் பாதையில் கென் மிகவும் எச்சரிக்கையாக நடக்க வேண்டியிருந்தது. "கென், உங்களுக்கு முன்னால் வெகு தொலைவில் நிற்கின்ற ஒருவருடைய இடத்திலிருந்து இப்பயணத்தை உங்களால் துவக்க முடியாது. அவர்கள் அடுத்து எங்கே சென்றடைவார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ, அங்கிருந்தும் உங்களால் இதைத் துவக்க முடியாது. நீங்கள் எங்கே சென்றடைய விரும்புகிறீர்களோ, அங்கிருந்துகூட உங்களால் இப்பயணத்தைத் துவக்க முடியாது," என்று கூறிய தாமஸ், தாங்கள் சென்று கொண்டிருந்த இடத்தைக் கென்னுக்குச் சுட்டிக்காட்டிவிட்டு, பிறகு தங்கள் பாதங்களுக்குக் கீழே இருந்த பெரிய கற்களைச் சுட்டிக்காட்டி, "இப்போது நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்களோ, அங்கிருந்துதான் நீங்கள் துவக்கியாக வேண்டும்," என்று கூறினார்.

"கென், நீங்கள் நாளைய தினத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கலாம், எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிறிதளவு கனவும் காணலாம். ஆனால் நிகழ்காலத்தில் நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்பட வேண்டும் என்பதுதான் உங்கள் அடிப்படை விதியாக இருக்க வேண்டும்."

"நேர்மறைச் சிந்தனையின் சக்தியைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன? அது முக்கியம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?" என்று கென் கேட்டார்.

"நம்பிக்கை நல்லதுதான். ஆனால் தகுந்த செயல்நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளாவிட்டால், அது அவ்வளவு பயனுள்ள உத்தியாக இருக்காது," என்று தாமஸ் பதிலளித்தார். "நம்மில் பலர் நேர்மறையான எண்ணங்களை எண்ணுகிறோம். ஆனால் நாம் கனவு கண்டு

https://t.me/aedahamlibrary
கொண்டிருக்கும் விஷயங்களை அடைவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள நம்மைக் கட்டாயப்படுத்துகின்ற ஒரு திட்டத்தை நாம் செயல்படுத்துவதில்லை. வெறுமனே ஆசைப்பட்டால் மட்டும் போதாது — களத்தில் இறங்க வேண்டும்.”

அவர்கள் இருவரும் அத்தீவின் உச்சியை அடைந்து அந்தக் கூடாரத்திற்குள் நுழைந்து, கடலைப் பார்த்தவாறு நிழலில் தங்கள் இருக்கைகளின்மீது அமர்ந்தபோது, “நான் உங்களுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டைக் கூறுகிறேன்,” என்று தாமஸ் தொடர்ந்தார். “முன்னாள் அமெரிக்க ராணுவத் தளபதி கால்லின் பாவெல்லின் பேச்சை நான் ஒருமுறை கேட்டேன். ராணுவத்தில் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்த, லட்சிய வெறி கொண்ட ஒரு சிப்பாயைப் பற்றிய ஒரு கதையை அவர் கூறினார். ஒருநாள் இரவில், ராணுவ அதிகாரிகளுக்கான கிளப்பில், மதுபானப் பகுதியில் அமர்ந்திருந்த ஒரு தளபதியை அப்புதிய சிப்பாய் கவனித்தான். அவன் நேராக அத்தளபதியிடம் சென்று, ‘தளபதி அவர்களே, நான் எப்படி ஒரு தளபதியாக ஆவது?’ என்று கேட்டான்.

‘வீரனே, நீ ஒரு நாயைப்போலக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். நல்லொழுக்கரீதியான துணிச்சலும் உடல்ரீதியான துணிச்சலும் உனக்கு இருக்க வேண்டும். நீ களைத்து விழக்கூடிய பல நாட்கள் இருக்கும், ஆனால் நீ உன் தளர்ச்சியை ஒருபோதும் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. நீ பயப்படக்கூடிய பல சமயங்கள் வரும், ஆனால் ஒருபோதும் உன் பயங்களை நீ வெளிக்காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. நீ எப்போதும் ஒரு தலைவனாக இருக்க வேண்டும்,’ என்று அத்தளபதி பதிலளித்தார்.

“இந்த அறிவுரையைக் கேட்டு உற்சாகமடைந்த அந்தச் சிப்பாய், ‘தளபதியாரே, மிக்க நன்றி,’ என்று கூறிவிட்டு, ‘ஆக, நான் இவ்வழியில்தான் ஒரு தளபதியாக ஆக வேண்டுமா?’ என்று கேட்டான்.

“அதற்கு அத்தளபதி, ‘இல்லை, இவ்வழியில்தான் நீ உன்னுடைய அடுத்த நிலைக்கு உயர வேண்டும். பிறகு இதேபோல நீ தொடர்ந்து செய்து வந்தால், இறுதியில் ஒருநாள் நீயும் ஒரு தளபதியாக ஆவாய்,’ என்று கூறினார்.”

“தாமஸ், அப்படியென்றால், நீங்கள் எங்கே செல்ல

https://t.me/aedahamlibrary
விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும், அங்கே சென்றடைவதற்கு நீங்கள் என்னென்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்வதுதான் உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கான திறவுகோல். பிறகு விடாமுயற்சியும் தாக்குப்பிடிக்கும் திறனும் உங்களை அங்கே கொண்டு சேர்த்துவிடும், அப்படித்தானே?"

"கென், மிகச் சரியாகக் கூறினீர்கள்," என்று கூறிய தாமஸ், தன் நரைத்தத் தலைமுடியைக் கோதிவிட்டு நிம்மதிப் பெருமூச்செறிந்தார். "அந்த நேரத்தில் அக்கதையைக் கேட்டது எனக்குப் பேருதவியாக இருந்தது. நான் உண்மையில் பரிதவிப்போடு இருந்தேன், என் கேள்விகளுக்கான விடைகளைத் தேடிக் கொண்டிருந்தேன்.

"கென், இது பல வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த விஷயம். அப்போது நீங்கள் ஒரு சிறுவனாக இருந்திருப்பீர்கள்," என்று கூறிய தாமஸ், கென்னை நன்றாகப் பார்த்துவிட்டுத் தொடர்ந்தார். "நான் ஒரு வியாபாரத்தை உருவாக்கி, அதை விரைவாக விரிவுபடுத்தியிருந்தேன். விரைவில், மற்றவர்கள் தங்களோடு ஒப்பிட்டுக் கொள்ளும் ஒருவனாக நான் உருவானேன்.

"பிறகு என் வியாபாரம் நிதிப் பிரச்சனைக்கு உள்ளாயிற்று. முன்பெல்லாம், என்னால் என் வினியோகிப்பாளர்களுக்கு 30 நாட்களுக்குள் பணத்தைத் திருப்பிச் செலுத்த முடிந்தது குறித்து நான் பெருமிதம் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் என் கணக்குவழக்குகளை நான் பார்வையிட்டபோது, என்னால் 30 நாட்களுக்குள் பணத்தைச் செலுத்த முடியாது என்பதைத் திடீரென்று உணர்ந்தேன். என்னுடைய நிகரச் சொத்து மதிப்பு திடீரென்று அதளபாதாளத்தைத் தொட்டிருந்தது. உண்மையில், நான் கடனாளி ஆகியிருந்தேன். என் முதல் திருமணம் பெரும் பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருந்தது. என் குழந்தைகள் என்னிடம் பேச மறுத்தனர். அப்போது திடீரென்று ஒரு புயல் வந்து என் படகைச் சின்னாபின்னமாக்கியது. நான் என் முயற்சியைக் கிட்டத்தட்டக் கைவிடும் நிலையை எட்டியிருந்தேன். என் வாழ்வில் அதுபோல மிகக் கீழான நிலையில் நான் ஒருபோதும் இருந்ததில்லை.

"நிகழ்காலத்தில் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான அவசியத்தைக் கால்லின்

https://t.me/aedahamlibrary
பாவெல் வலியுறுத்தினார். அது உண்மையிலேயே என் கண்களைத் திறந்தது. நான் துல்லியமாக அதைத்தான் செய்ய வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்தேன். நான் என் வினியோகிப்பாளர்கள் அனைவரையும் அழைத்து, அவர்களுக்கு நான் வைத்திருந்த பண பாக்கியை மெல்ல மெல்லத் திருப்பிச் செலுத்துவதற்கான ஓர் ஏற்பாட்டை அவர்களோடு சேர்ந்து தீர்மானித்தேன். என்னுடைய வியாபாரத்தை மீட்டெடுப்பதோடு மட்டுமன்றி, எதிர்காலத்தில் அதை ஒட்டுமொத்தமாக ஒரு புதிய, உயர்ந்த நிலைக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கும் நான் ஒரு திடமான திட்டத்தை வகுத்தேன்," என்று தாமஸ் கூறினார்.

"அது மிகவும் சுலபமாக இருந்தது என்று நான் கூறவில்லை. என் கடன்காரர்களில் யாரேனும் ஒருவர் பொறுமையிழந்து தன் பணத்திற்காக என்னை நெருக்கி, நான் திவாலாகிவிட்டதாக நீதிமன்றத்தில் நான் ஒரு மனுத்தாக்கல் செய்யும் நிலைக்கு என்னைத் தள்ளினால், இந்தக் கடின உழைப்பிலிருந்து நான் தப்பித்துவிடலாம் என்று நினைத்து, அவ்வாறு நடக்க வேண்டும் என்று நான் பல நாட்கள் பிரார்த்தனை செய்திருக்கிறேன். ஆனால் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்து, மாடாய் உழைத்து ஓடாய்த் தேய்ந்தேன்.

"கென், நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, சில சமயங்களில் இறுதியில் கடின உழைப்பு மட்டுமே மிஞ்சுகிறது. நான் இவற்றையெல்லாம் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தபோது, என்னைவிட அதிக இழப்புகளுக்கு ஆளாகியிருந்த என் நண்பர் ஒருவரிடம் இது பற்றிப் பேசினேன். அவர் தனக்குச் சொந்தமான ஒரு விமானத்தை இழந்திருந்தார். வீடுமனை வாங்கல் மற்றும் விற்றல் தொழிலில் ஏற்பட்ட ஒரு பின்னடைவின் காரணமாக, மாதத்திற்குப் பத்து லட்சம் டாலர்கள் என்ற கணக்கில் அவருடைய சொத்துக்கள் தம் மதிப்பை இழந்து கொண்டிருந்தன. அவரோடு ஒப்பிட்டபோது என்னுடைய இழப்புகள் ஒன்றுமில்லாததுபோல எனக்குத் தோன்றியது.

"நான் என் மைத்துனரிடமும் பேசினேன். பெரிய தோட்டங்களை வடிவமைத்த ஒரு தோட்ட வடிவமைப்பாளராக இருந்த அவருடைய வியாபாரமும்

https://t.me/aedahamlibrary

மிக மோசமான நிலையில் இருந்தது. தன்னுடைய காருக்கான மாதாந்திரக் தவணைத் தொகையான 400 டாலர்களைச் செலுத்த முடியாமல் போராடிக் கொண்டிருந்த அவர், பெரும் அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்தார்.

"எத்தனை டாலர்கள் என்பது இங்கு ஒரு பொருட்டாக இருக்கவில்லை. நாங்கள் எல்லோருமே அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்தோம். நாங்கள் அனைவருமே ஒரே விஷயத்தைத்தான் செய்ய வேண்டியிருந்தது: முதலில், நாங்கள் துல்லியமாக எங்கே இருந்தோம் என்பதை நாங்கள் கண்டுபிடித்தோம். நான் எங்கே இருந்தேன், என் நிறுவனம் எங்கே இருந்தது என்பதை நான் உண்மையிலேயே ஆய்வு செய்ய வேண்டியிருந்தது. சில காலமாக நான் உதாசீனப்படுத்தி வந்திருந்த உண்மைகள் பலவற்றை நான் பாரபட்சமின்றி மதிப்பீடு செய்ய வேண்டியிருந்தது. நான் அளவுக்கதிகமான தன்னம்பிக்கையுடனும் மெத்தனமாகவும் இருந்து வந்திருந்தேன். என் சூழ்நிலையை ஏற்றுக் கொள்ள நான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. அது என் வசமானவுடன், நான் எதைச் சாதிக்கத் திட்டமிட்டேனோ, அதை அடைவதற்கு ஒரு திட்டத்தை வகுத்து, ஒவ்வொரு நாளும் அது குறித்துக் கடுமையாக உழைக்கத் தலைப்பட்டேன்."

"அது மிகவும் கடினமாக இருந்திருக்கும், இல்லையா? நீங்கள் செய்துள்ள மிகக் கடினமான காரியம் அதுதானா?" என்று கென் கேட்டார்.

"இல்லை. ஒரு நண்பரிடம் உதவி கேட்டதுதான் நான் செய்துள்ளதிலேயே மிகவும் கடினமான காரியம். வீடுமனை நெருக்கடியில் சிக்கியிருந்த நண்பர் அல்ல இவர். இவர் வேறொருவர். நான் எப்போதுமே எல்லாவற்றையும் நானே செய்து வந்திருந்தேன். நான் தனியாகச் செயல்படும் வகையைச் சேர்ந்தவன். எல்லாவற்றையும் என்னாலேயே தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று நான் நம்பினேன். ஆனால் அது உண்மையல்ல என்று நிரூபணமாகியது. நான் அறிவுரையை நாடினேன். நான் என் வியாபாரத்தை நேர்மையாக மதிப்பீடு செய்து, நான் மாட்டியிருந்த சிக்கலில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரு திட்டத்தை

https://t.me/aedahamlibrary
உருவாக்குவதற்கு அந்த ஆலோசனை எனக்குப் பேருதவியாக இருந்தது.

"நான் உதவி கேட்டவுடன், யாரேனும் ஒருவர் வந்து என்னை மீட்டுவிடுவார் என்று நான் நினைத்தேன். அதுவும் ஒரு பயனற்ற நம்பிக்கை என்பதை விரைவில் நான் புரிந்து கொண்டேன். நீங்கள் இப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையில் சிக்கியிருக்கும்போது, வெளியில் உள்ளோரின் உதவியை நாடுவது புத்திசாலித்தனமான காரியம்தான், ஆனால் மற்றவர்கள் உங்களுக்காக எல்லாவற்றையும் செய்வார்கள் என்று நீங்கள் மெத்தனமாக இருந்துவிடக்கூடாது என்பதையும் நான் விரைவில் உணர்ந்தேன். யாரும் உங்கள் உதவிக்கு வரப் போவதில்லை. நீங்கள்தான் உங்களுக்கு உதவி."

தாமஸ் அச்சிறிய தீவைச் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தார். "அந்நாட்களில் நான் இங்கு அடிக்கடி வந்தேன். சிந்திக்கவும், நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடவும், அவற்றுக்காக என்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளவும் இத்தீவு எனக்கு உதவிகரமாக இருந்தது. அன்றாட உளைச்சலில் இருந்து இது எனக்குச் சிறிது ஓய்வைக் கொடுத்தது."

"நீங்கள் வகுத்தத் திட்டங்கள், உங்கள் கடின உழைப்பு, மணிக்கணக்கில் நீங்கள் மேற்கொண்ட பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சி . . . இவைதான் இன்று நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளராக இருப்பதற்குக் காரணம், இல்லையா?" என்று கென் அமைதியாகக் கேட்டார்.

அந்த முதியவர் அதை ஆமோதித்து மௌனமாகத் தலையசைத்துவிட்டு, கென்னின் கண்களை நேருக்கு நேர் பார்த்தார். அவருடைய செய்தி மிகத் தெளிவாக இருந்தது: உங்களாலும் இதைச் செய்ய முடியும்!

https://t.me/aedahamlibrary

5
முழுமையான மாற்றத்திற்கான 30 நாள் திட்டம்

அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளரைச் சந்திப்பதற்காகத் தான் வந்திருந்ததை அவருக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்காக அவருடைய செயலாளரிடம் கென் தன் பெயரைத் தெரிவித்தபோது, “எனக்கு ஓர் அவசர வேலை வந்துவிட்டது, நான் பிறகு வருகிறேன்,” என்று கூறிவிட்டு அங்கிருந்து வெளியேறுவதற்கான உந்துதல் அவருக்குள் எழுந்தது. அப்போது, பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம்மிற்கு என்ன பதில் கூறுவது என்று நினைத்து அவர் பேசாமல் அந்த வரவேற்பறையில் காத்திருந்தார்.

தாமஸுடன் படகு சவாரி செய்து கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதம் ஓடிவிட்டிருந்தது. எந்தவொரு விஷயத்திலும் உண்மையிலேயே மேன்மையுறுவதற்கு எவ்வளவு மணிநேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டியிருந்தது என்பதைக் கென் தெரிந்து கொண்டபோது, இந்த ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறையும் அவருக்கு அதிருப்தியை ஏற்படுத்தியது. தாமஸ் தனக்காக நேரம் செலவிட்டிருந்ததைக் கென் மெச்சினார். தாமஸ் கூறியிருந்த அனைத்தும் உண்மை என்று அவர் நம்பினார். ஆனாலும் ஒருவித விரக்தி அவருக்குள் எழுந்தது. இலக்குகளை நோக்கிய பாதையில் சில சவால்கள் இருக்கும் என்று பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் கூறியிருந்தார் என்பது உண்மைதான் என்றாலும், 10,000 மணிநேரச் சவால்களா என்று கென் பெருமூச்செறிந்தார். வெறும் 1 சதவீதம் மேம்படுவதற்காகப் பத்தாயிரம்

https://t.me/aedahamlibrary

மணிநேரம் கடின உழைப்பா? கடந்த சில நாட்களாக, தன் வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுவது குறித்து அவர் மேற்கொண்டிருந்த முயற்சிகளில் அவர் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட்டிருக்கவில்லை. எனவே, தன்னுடைய அர்ப்பணிப்புக் குறித்து அவருக்கு மேலும் சந்தேகங்கள் முளைத்தன.

கென் சந்திக்கவிருந்த அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளர் டெய்ஸி. அவர் ஓர் உளவியலாளர். கற்றுக் கொள்வதற்கான தங்கள் திறனை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு மக்களுக்கு உதவிய ஒரு மும்முரமான மையத்தை அவர் நடத்தி வந்தார். அது ‘மூளைக்கான பயிற்சி மையம்’ என்று பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் அதை விளக்கியிருந்தார். தனக்கு இங்கு என்ன வேலை என்று கென் வியந்தார். ஆனால் இந்தச் சந்திப்பு, இச்செயல்முறைக்கு முழுக்குப் போடுவதற்குத் தனக்கு ஒரு வாய்ப்பாக அமையும் என்பதை அவர் கண்டுகொண்டிருந்தார். இச்செயல்முறையை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம்மிடம் தான் ஒப்பந்தம் எதையும் செய்து கொண்டிருக்கவில்லையே என்று அவர் தனக்குத் தோ சமாதானம் கூறிக் கொண்டார்.

தன்னைப் போலவே வெறுமனே தங்கள் வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் ஓட்டிக் கொண்டிருந்த ஏராளமான மக்களைக் கென் அறிந்திருந்தார். மாற்றத்தையும் மேம்பாட்டையும் உள்ளடக்கிய மிகப் பெரிய செயற்திட்டங்கள் எதையும் செயல்படுத்த வேண்டிய தேவையை அவர்கள் உணரவில்லை. அவர்களில் பெரும்பாலானோர் செய்ததைப்போல, தனக்கு வாய்த்திருந்த விஷயங்களைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, தன் வாழ்வில் இருந்த ஆசீர்வாதங்களைக் கண்டுகொண்டு, தான் மேம்பட வேண்டிய சில குறிப்பிட்ட அம்சங்கள்மீது நடவடிக்கை எடுப்பதென்று புதுவருடத் தீர்மானங்களை உருவாக்கிக் கொள்ள வெறுமனே தான் முயற்சிக்கப் போவதாகக் கென் முடிவு செய்தார்.

பின்னர் ஒருநாள் தன் மகனின் அணியினர் விளையாடிய கால்பந்துப் போட்டியின்போது பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம்மை சந்தித்தக் கென், தன் முடிவை அவரிடம் கூறினார். கடந்த ஒருசில வாரங்களாகச் செய்து

https://t.me/aedahamlibrary

வந்திருந்ததைப்போலவே விளையாட்டு முடிந்த பிறகு கென் தன் மகனை வேகமாகத் தங்கள் காரை நோக்கி இழுத்துச் செல்ல முயன்றார். ஆனால் இம்முறை ஜிம் அவரை விடுவதாக இல்லை. அவர் வேகமாகக் கென்னை நோக்கிச் சென்று, அவரை வழி மறித்தார். டெய்ஸி தன்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்திருந்ததாகவும், கென் ஏன் தன்னைத் தொடர்பு கொண்டிருக்கவில்லை என்று அவர் தன்னிடம் கேட்டதாகவும் ஜிம் கென்னிடம் தெரிவித்தார்.

அப்போது ஜிம்மின் முகத்தில் கேள்விக்குறி தொக்கி நின்றதைக் கென் கவனித்தார். அடிப்படை விதிகளைப் பின்பற்றுவதாகக் கென் கொடுத்திருந்த வாக்குறுதியையும், 1 சதவீதத் தீர்வு குறித்துத் துவக்கத்தில் அவர் வெளிப்படுத்தியிருந்த உற்சாகத்தையும் ஆற்றலையும் பற்றியும் ஜிம் அவருக்கு நினைவுபடுத்தினார். இறுதியாக, அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளரைச் சந்திப்பதற்குக் கென் ஒப்புக் கொண்டார்.

தாமஸுடன் படகுப் பயணம் செய்துவிட்டு வந்த பிறகு, உடனடியாகப் பல விஷயங்களை அவர் தன் குறிப்பேட்டில் எழுதியிருந்தார். ஆனால் அவர் அவற்றை மீண்டும் எடுத்துப் படித்திருக்கவில்லை. இப்போது அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளரைச் சந்திப்பதற்கு முன்பு, தான் கற்றுக் கொண்டவற்றை ஒரு முறையாவது படித்துப் பார்த்துவிடுவது நல்லது என்று நினைத்து அவர் தன் குறிப்பேட்டைத் திறந்தார்.

1. ஒரு விஷயத்தில் தலைசிறந்தவராக ஆவதற்குக் குறைந்தபட்சம் *10,000* மணிநேரம் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சி தேவை.

2. பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியில் நேரத்தைச் செலவிடும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் செயற்திறனை மேம்படுத்துகின்றனர்.

3. அன்றாட வேலைகளைப் பின்வரும் முறையில் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு காரியத்தை நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதையும், அடுத்த முறை அதை உங்களால் எவ்வாறு மேம்படுத்த முடியும் என்பதையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்
- சவாலான, ஆனால் மற்றவர்களின் ஆதரவுடன் சாதிக்கப்படக்கூடிய இலக்குகளைக் கையாளுங்கள்

4. உங்களை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுவதற்குப் பதிலாக,

https://t.me/aedahamlibrary

உங்களுடனேயே ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

5. முன்னோக்கித் திட்டமிடுங்கள், இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள், ஆனால் நிகழ்காலத்தில் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுங்கள்.

* * *

டெய்ஸி மிக ஆழமாகத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருந்த செயல்முறை குறித்துத் தான் சந்தேகம் கொண்டு கேள்வி கேட்டது குறித்து அவர் தன்மீது கோபம் கொள்வார் அல்லது ஏமாற்றம் அடைவார் என்று கென் எதிர்பார்த்திருந்தார். ஆனால் தான் அமர்வதற்கு ஒரு வசதியான நாற்காலியையும், பருகுவதற்கு ஒரு கோப்பைத் தேநீரையும் கொடுத்து, தான் கூறுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்கவும் அவர் தயாரானபோது கென் இனிமை கலந்த ஆச்சரியமடைந்தார். கென்னின் உணர்வுகளைப் பற்றி ஜிம் ஏற்கனவே தன்னிடம் கூறியிருந்ததாக டெய்ஸி கென்னிடம் கூறினார். இப்போது அவர் அதைக் கென்னிடமிருந்து நேரடியாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார். அவர் ஆசுவாசமாகவும் ஒருமித்தக் கவனத்துடனும் கென்னுக்கு எதிரில் அமர்ந்தார்.

“டெய்ஸி, 1 சதவீதத் தீர்வு உங்களுக்கும் உங்கள் குழுவில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் சிறப்பாகப் பலனளித்துள்ளதை என்னால் பார்க்க முடிகிறது. ஆனால் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியில் செலவிடுவதற்கு ஆயிரக்கணக்கான மணிநேரங்கள் என்னிடம் இல்லை,” என்று கென் கூறினார். “அப்படியே என்னிடம் 10,000 மணிநேரம் இருந்தாலும், அது என்னிடத்தில் ஒரே ஒரு சதவீத மேம்பாட்டை மட்டுமே ஏற்படுத்தும் என்றால், அதனால் என்ன பயன்?”

“மேம்பாட்டிற்கான இச்செயல்முறையை இன்னும் அதிகப் பொருத்தமான ஒரு கால வரையறைக்குள் வைத்து நீங்கள் பார்க்கத் துவங்கினால், அது உங்களுக்கு உதவக்கூடும்,” என்று டெய்ஸி தன் பேச்சைத் துவக்கினார். “நீங்கள் அவ்வப்போது கோல்ஃப் விளையாடுவதாகக் கார்லோஸ் என்னிடம் கூறினார். அது சரிதானே?”

“ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை நான் விளையாடுவேன்,” என்று கென் பதிலளித்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

“பிரிட்டிஷ் ஓப்பன் அல்லது அமெரிக்க ஓப்பன் அல்லது மாஸ்டர்ஸ் கோல்ஃப் போட்டியில் வெற்றி பெறும் அளவுக்குத் திறமை பெறுவதற்குக் குறைந்தபட்சம் 10,000 மணிநேரம் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சி அவசியம் என்பதை நீங்கள் ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா?”

“ஆமாம். நான் தாமஸுடன் நேரத்தைச் செலவிட்டதைத் தொடர்ந்து சிறிது ஆராய்ச்சி செய்தேன். நீங்கள் கூறுவது உண்மை என்பதற்கான ஆதாரத்தை என்னால் பார்க்க முடிகிறது,” என்று கென் பதிலளித்தார்.

“பயிற்சி செய்வது குறித்த எண்ணமே நமக்கு மலைப்பூட்டுவதாகத்தான் இருக்கும். உங்கள் உணர்வை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது,” என்று டெய்ஸி கூறினார். “ஆனால் நீங்கள் கோல்ஃப் தொடர்பாக முறையான பாடங்களைப் பயிலத் தொடங்கி, வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது ஒரு முழுச் சுற்று கோல்ஃப் விளையாடுவதற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு, உங்களுடைய சுழல் வீச்சைப் பயிற்சி செய்வதற்குத் தினமும் ஒரு மணிநேரத்தைச் செலவிட்டு, கோல்ஃப் பயிற்சி வீடியோக்களைப் பார்த்து, கோல்ஃப் பயிற்சி தொடர்பான புத்தகங்களையும் நீங்கள் படிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

“நீங்கள் அவற்றையெல்லாம் செய்தால், முதல் வாரத்தின் முடிவில், உங்களுடைய தற்போதைய கோல்ஃப் திறமையுடன் ஒப்பிடுகையில் உங்களுடைய திறமையில் 1 சதவீத மேம்பாடு ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நான் பந்தயம் கட்டத் தயார்.”

“நீங்கள் கூறுவது சரி என்றுதான் தோன்றுகிறது. எதுவுமே செய்யாமல் இருப்பதைவிட 1 சதவீத மேம்பாடு சிறந்தது என்பது எனக்குப் புரிகிறது. ஆனால் உண்மையில், எண்ணற்ற மணிநேரம் பயிற்சி செய்த பிறகு வெறும் ஒரே ஒரு சதவீத மேம்பாடு மட்டுமே கிடைக்கும் என்றால், அப்பயிற்சிக்கு நேரத்தைச் செலவிடுவதில் என்ன மதிப்பு உள்ளது என்று எனக்குப் புரியவில்லை.”

“கென், இதை ஒரு நீளமான லென்ஸைக் கொண்டு நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் புதிய வழக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து, அடுத்த வாரம் நீங்கள் 1 சதவீதம் மேம்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம்,”

https://t.me/aedahamlibrary

என்று கூறிய டெய்ஸி, கென் அதை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்காகச் சிறிது நேரம் மௌனம் சாதித்தார். பிறகு, "இரண்டாவது வாரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய 1 சதவீத மேம்பாடு வெறுமனே உங்களுடைய தற்போதைய திறமை அளவின்மீதான மேம்பாடாக இருக்காது. முதல் வாரத்தில் நீங்கள் ஏற்கனவே 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைந்துவிட்டீர்கள். இரண்டாவது வாரம், முதல் வாரத்தில் ஏற்பட்ட மேம்பாட்டின்மீது நீங்கள் 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைவீர்கள், இல்லையா?" என்று கேட்டார்.

"இது என் வங்கிக் கணக்கில் கூட்டு வட்டியைப் போன்றது என்கிறீர்களா?"

டெய்ஸி புன்னகைத்தார். "ஆம். அதை நீங்கள் அப்படியும் பார்க்கலாம். உங்கள் வட்டியின்மீது வட்டியைச் சம்பாதிப்பதன் மூலம் உங்கள் சேமிப்புத் திறனை நீங்கள் அதிகரிப்பதுபோல, உங்கள் மேம்பாடும் கூட்டு வட்டி முறையில் அதிகரிக்கிறது. பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியின் மூலம் உங்கள் 'திறமை வங்கி'யில் சேமித்துக் கொண்டே இருங்கள். அப்போது தொடர்ச்சியான மேம்பாடு ஏற்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். மூன்றாவது அல்லது ஆறாவது மாதத்தின் முடிவில், நீங்கள் துவக்கத்தில் இருந்ததைவிட வெறும் 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைந்திருக்க மாட்டீர்கள். மாறாக, அதையும் கடந்து மேம்பட்டிருப்பீர்கள். பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஆக்கிக் கொண்டால், நீங்கள் தொடர்ந்து பன்மடங்கு மேம்பட்டுக் கொண்டே இருப்பீர்கள்."

"இது ஒரு வசீகரமான ஏற்பாடாக இருக்கிறது," என்று கென் பதிலளித்தார். "ஆனாலும், நான் பெற விரும்புகின்ற விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான சுலபமான அல்லது வேகமான வழி இதுதானா என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை."

"கென், அப்படியென்றால் உங்கள் மனத்தில் வேறு ஏதேனும் உத்தி இருக்கிறதா?"

"உண்மையில், நான் என்னுடைய புதுவருடத் தீர்மானங்களை ஏற்கனவே எழுதி வைத்துள்ளேன்," என்று கூறிய கென், தன்னுடைய குறிப்பேட்டின் ஒரு குறிப்பிட்ட பக்கத்தைத் திறந்து, அதில் இருந்த ஒரு பட்டியலை

https://t.me/aedahamlibrary
டெய்ஸியிடம் காட்டினார். “என் தொழில்வாழ்க்கை, என் குடும்ப வாழ்க்கை, என் ஆரோக்கியம், என் உடற்திறன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தப் போகின்ற இந்த மாற்றங்களையெல்லாம் ஜனவரி 1ம் தேதியிலிருந்து நான் நடைமுறைப்படுத்தப் போகிறேன். இந்த உத்தி உடனடியா விளைவுகளை எனக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும். அதற்கடுத்த வருடம், நான் இன்னொரு புதிய பட்டியலைத் தயாரிப்பேன். நான் விரும்பும் எல்லாவற்றிலும் நான் மேம்படும்வரை இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருப்பேன்.”

தன்னுடைய திட்டத்தைக் கேட்டு அந்த உளவியலாளர் பிரமிப்படைவார் என்று கென் நினைத்தார். ஆனால் டெய்ஸி தன் தலையை ஒரு பக்கமாகச் சாய்த்துக் கென்னைப் பார்த்தபோது, அவருடைய முகத்தில் எந்த உணர்ச்சியும் தென்படவில்லை.

“கென், உங்களுடைய நல்ல நோக்கங்களுக்காக நான் உங்களைப் பாராட்டுகிறேன்,” என்று டெய்ஸி கூறினார். “நீங்கள் உங்களுக்காகவும் உங்கள் குடும்பத்திற்காகவும் நண்பர்களுக்காகவும் சக ஊழியர்களுக்காகவும் ஒரு சிறந்த நபராக ஆவது குறித்து ஒரு வலிமையான அர்ப்பணிப்பைக் கொண்டிருப்பது உண்மையிலேயே ஒரு மகத்தான விஷயம்தான். ஆனால் நீங்கள் அந்த அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு முன்பு, புதுவருடத் தீர்மானங்கள் எவ்வளவு தூரம் பலனளிக்கின்றன என்பது குறித்துச் செய்யப்பட்டுள்ள ஆராய்ச்சியைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?”

“அது உண்மையிலேயே எனக்கு உதவியாக இருக்கும், நன்றி,” என்று கென் பதிலளித்தார்.

“புதுவருடத் தீர்மானங்கள் அரிதாகவே பலனளிக்கின்றன,” என்று டெய்ஸி கூறினார்.

“எடுத்துக்காட்டாக, இங்கிலாந்தில் உள்ள ஒரு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பேராசிரியரும் உளவியலாளருமான ரிச்சர்டு வைஸ்மேன், புதுவருடத் தீர்மானங்களை மேற்கொண்ட மக்களுக்குக் கிடைத்த விளைவுகளை ஆய்வு செய்தார். கென், இத்தகைய தீர்மானங்களை மேற்கொண்டவர்களில் 88 சதவீதத்தினர் தங்கள் தீர்மானங்களை நிறைவேற்றத் தவறிவிட்டிருந்தனர்.

https://t.me/aedahamlibrary

"அப்படியென்றால், நீங்கள் பட்டியலிட்டுள்ள புதுவருடத் தீர்மானங்களை நீங்கள் நிறைவேற்றுவதற்கான வாய்ப்புக் கிட்டத்தட்டப் பத்தில் ஒரு பங்குதான்."

"ஓ," என்று கென் கூறினார்.

"சிறப்படைவதற்காக உங்களை மாற்றிக் கொள்வது சாத்தியமில்லை என்று இதற்கு அர்த்தமில்லை. மாறுவதற்கான உங்கள் திறனின்மீதும் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை," என்று டெய்ஸி அவருக்கு உத்தரவாதம் கொடுத்தார். "ஆனால் நிரந்தரமான மேம்பாட்டைக் கொண்டுவருவதில் மிகக் குறைந்த பலனளிக்கின்ற வழிகளில் ஒன்றுதான் புதுவருடத் தீர்மானங்கள் என்று அந்த ஆய்வின் முடிவு கூறுகிறது.

"அவை பலனளிக்காமல் போவதோடு மட்டுமன்றி, மக்களை உளவியல்ரீதியாக பாதிக்கவும் செய்கின்றன," என்று டெய்ஸி கூறினார்.

"டெய்ஸி, ஒரு சிறந்த நபராக உருவாவது குறித்து மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு தீர்மானம் போன்ற நேர்மறையான ஒன்றால் எப்படி ஒருவருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்த முடியும்?" என்று கென் கேட்டார்.

"பெரும்பாலான மக்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் மேற்கொள்கின்ற தீர்மானங்கள் பொதுவாக எடை, உடற்திறன், தொழில் அல்லது வேலை, உறவுகள், பணம் போன்ற பிரிவுகளுக்குள்ளேயே அடங்குகின்றன. பிரச்சனை என்னவென்றால், இலக்குகள் பெரும்பாலும் பரந்துபட்டு இருக்கின்றன. அவை அனைத்தையும் திடீரென்றும் ஒரே சமயத்திலும் அடைவது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது. நாம் ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்ளும்போது துல்லியமாக அதைத்தான் நம்மிடமிருந்து நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். உங்கள் பட்டியலில் உள்ள தீர்மானங்கள் இந்த விவரிப்பிற்குள் அடங்குவதாக நீங்கள் கருதுகிறீர்களா?"

கென் தன் பட்டியலை மீண்டும் ஒருமுறை பார்த்தபோது, "ஆமாம்," என்றுதான் பதிலளிக்க வேண்டியிருந்தது. தன் வாழ்வில் மாபெரும் மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய பெரிய மாற்றங்களை உருவாக்குவதற்கான பல தீர்மானங்களை அவர் பட்டியலிட்டிருந்தார். "புதுவருடத் தீர்மானங்கள் எப்போதும் தோல்வியையே தழுவுகின்றன என்று கூறுகிறீர்களா?"

https://t.me/aedahamlibrary

என்று அவர் டெய்ஸியிடம் கேட்டார்.

“ஆமாம், கென். நாம் ஓர் இலக்கை அடையத் தவறும்போது, நம்முடைய சுயகட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடுகிறோம். ஜனவரி 1ம் தேதிக்குப் பிறகு தாங்கள் இனி ஒருபோதும் இனிப்புப் பதார்த்தங்களை ஏறிட்டுக்கூடப் பார்க்கப் போவதில்லை என்றோ, புகைபிடிக்கப் போவதில்லை என்றோ கூறுகின்ற பலரை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். அவர்கள் ஒரு வாரம் அந்த உறுதியுடன் இருக்கக்கூடும், அதில் வெற்றியும் பெறக்கூடும். ஆனால் திடீரென்று, அவர்களுடைய எடை இன்னும் அதிகமாக அதிகரித்திருக்கும் அல்லது முன்பைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக அவர்கள் புகைபிடிக்கக்கூடும்.

“நம்முடைய தீர்மானங்களில் பெரும்பாலானவை நம் சுயமதிப்பின் சில அம்சங்களை உள்ளடக்கியுள்ளதால், இங்கு நம் சுயமதிப்பும் அடி வாங்குகிறது. நம் தீர்மானத்தை நம்மால் கடைபிடிக்க முடியாமல் போகும்போது நாம் ஊக்கமிழந்துவிடுகிறோம். சில சமயங்களில் நாம் முற்றிலுமாக நம்பிக்கை இழந்துவிடுகிறோம். இந்த பாதிப்பைப் பற்றித்தான் நான் பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன்.”

கென் தன் இருக்கையில் சாய்ந்து கொண்டு, டெய்ஸி கூறியிருந்ததைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தித்தார். “மாறுவது ஏன் அவ்வளவு கடினமான ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்?” என்று அவர் டெய்ஸியிடம் கேட்டார். “ஒருவேளை, இது மனம் தொடர்பானதாக இருக்கலாம். தங்கள் தீர்மானங்களை நிறைவேற்றத் தவறிய மக்களிடம் போதுமான ஒழுங்கு இல்லாமல் போயிருக்கலாம். போதிய அளவு மன உறுதி அவர்களிடம் இல்லாமல் போனது அவர்களுடைய தோல்விக்குக் காரணமாக இருந்திருக்குமா?”

“கென், நீங்கள் மிகச் சரியாகக் கூறியுள்ளீர்கள். இது பெரும்பாலும் மனம் தொடர்பானதுதான். புதுவருடத் தீர்மானங்கள் வழக்கமாகத் தோற்றுப் போவதற்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்றை நீங்கள் துல்லியமாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறீர்கள். உலக அளவில் மன உறுதி பற்றாக்குறையாக இருப்பதுதான் அத்தோல்விக்குக் காரணம்.

“ஜனவரி மாதத்தின் முதல் வார இறுதியில், புதுவருடத் தீர்மானங்களை மேற்கொண்டவர்களில் 75 சதவீதத்தினர்

https://t.me/aedahamlibrary

மட்டுமே தங்கள் தீர்மானங்களில் உறுதியாக இருக்கின்றனர். அப்படியென்றால், ஏழு நாட்கள் கூடத் தங்கள் தீர்மானங்களைக் கடைபிடிப்பதற்குத் தேவையான மன உறுதி நான்கில் ஒருவரிடம் இருப்பதில்லை என்று பொருள். வாரங்கள் செல்லச் செல்ல, அதிகப்படியான மக்களின் மன உறுதி தேய்ந்து போகிறது. உண்மையில், மன உறுதியை மட்டுமே சார்ந்திருக்கும் மக்கள்தான் நிரந்தரமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதில் மிகக் குறைந்த அளவு வெற்றி பெறுபவர்களாக இருக்கின்றனர்."

"ஆனால் அந்த மாற்றங்களை உருவாக்குவதில் நான் உண்மையிலேயே என் மனத்தை நிலைப்படுத்தினால்?" என்று கென் கேட்டார்.

"ஒருசில மக்கள் மட்டுமே தங்கள் புதுவருடத் தீர்மானங்களில் உறுதியாக இருக்கின்றனர். ஆனால், அவர்கள் அரிதாகவே வெற்றி பெறுகின்றனர். ஏனெனில், அவர்கள் வெறுமனே தங்கள் மனத்தை அவற்றின் மீது நிலைப்படுத்துகின்றனர்," என்று கூறிய டெய்ஸி, தனக்குப் பக்கத்தில் இருந்த அலமாரியிலிருந்து, மனித மூளையின் மாதிரி ஒன்றை எடுத்தார்.

அதை அவர் தனக்கு முன்னால் உயர்த்திப் பிடித்து, அதன் முன்பகுதியின் மேற்பக்கத்தைச் சுட்டிக்காட்டினார். "உங்கள் மன உறுதிக்கு முக்கியக் காரணமான மூளைப் பகுதி இதுதான். உங்கள் நெற்றிக்குப் பின்னால் உள்ள பகுதி இது. இப்பகுதி பல வேலைகளைச் செய்கிறது. இப்பகுதிதான் உங்களை ஒருமித்தக் கவனத்துடன் இருக்கச் செய்கிறது, உங்களுடைய குறுகியகால நினைவைக் கையாள்கிறது, சிக்கலான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கிறது. ஒரு பழைய பழக்கத்தைத் திடீரென்று மாற்றுவதற்கு மன உறுதியை வெளிப்படுத்தும்படி நீங்கள் அதைக் கேட்டுக் கொள்ளும்போது, அது அதற்கு கூடுதல் வேலையாகிவிடுகிறது.

"மூளைக்குள் ஆழமாக உறைந்திருக்கும் 'வெகுமதி மற்றும் ஊக்குவிப்பு அமைப்புமுறை'யின்மீது செயல்பட்டு கொண்டிருக்கும் மூளை வேதிப் பொருட்கள், பழக்கங்களை மிகச் சிறப்பாக உருவாக்கி நிலைப்படுத்துவது இதற்கான காரணங்களில் ஒன்று. விஷயங்களை நீங்கள் உங்களையும் அறியாமல் பிரக்ஞையின்றி எப்போதும் ஒரே விதத்தில்

https://t.me/aedahamlibrary
செய்கிறீர்கள். நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பிரக்ஞையோடு செய்ய வேண்டும் என்றால், அது உங்களால் சமாளிக்க முடியாத அளவுக்குக் களைப்பூட்டுவதாக இருக்கும். தினமும் நீங்கள் உங்கள் பற்களைத் துலக்கும் விதத்தை நினைத்துப் பாருங்கள்."

கென் தான் பல் துலக்கிய விதத்தைத் தன் மனத்திற்குள் காட்சிப்படுத்திப் பார்த்தார். ஒவ்வொரு முறையும் தான் ஒரே இடத்தில் துவக்கி, ஒரே மாதிரியாகத் துலக்கியதை அவர் உணர்ந்தார்.

டெய்ஸி அந்த மூளை மாதிரியை மீண்டும் அந்த அலமாரியில் வைத்தார். "கென், இப்போது நாம் ஒரு சிறிய பயிற்சியை முயற்சித்துப் பார்க்கலாம். உங்கள் கைகளை உங்கள் முன்னால் நேராக நீட்டி, உங்கள் விரல்கள் அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்திருக்கும்படி உங்கள் உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் சேர்த்துப் பிடியுங்கள்," என்று அவர் கூறினார். கென் அவர் கூறியது போலவே செய்தார்.

"ஒரு பெருவிரல் இன்னொரு பெருவிரலின்மீது இருக்கிறது, இல்லையா?" என்று டெய்ஸி கேட்டார்.

கென் தன் விரல்களைப் பார்த்துவிட்டு, "ஆமாம்," என்று கூறினார்.

"இப்போது உங்கள் விரல்களை விடுவித்து, மற்றொரு பெருவிரல் இப்போது மேலே இருக்கும்படி உங்கள் விரல்களை மீண்டும் பின்னிப் பிணையுங்கள்."

கென் அவ்வாறு செய்தபோது, "இப்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?" என்று டெய்ஸி கேட்டார்.

"இது சற்று அசௌகரியமாக இருக்கிறது," என்று கென் பதிலளித்தார். "என் கைகளை ஒன்றிணைக்கும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் என் விரல்களைப் பின்னிப் பிணைப்பதை நான் விரும்புகிறேன் என்று இதுவரை நான் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை. இப்போது நான் என் விரல்களை மாற்றிப் பிணைக்கும்போது, அது இயல்புக்குப் புறம்பானதாக இருக்கிறது . . . சற்று இசகுபிசகாக இருக்கிறது."

"கென், இப்போது நீங்கள் உங்கள் கைகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளலாம்," என்று டெய்ஸி கூறினார். "ஒரு மாதம்வரை

https://t.me/aedahamlibrary

முயற்சித்துப் பார்க்குமாறு கார்லோஸ் உங்களுக்குப் பரிந்துரைத்த மாற்றத்தைப் பற்றி இப்போது நீங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் அதை முயற்சித்தபோது உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வு ஏற்பட்டது?”

“உண்மையில், இப்போது எப்படி அசௌகரியமாக உணர்ந்தேனோ, அதே போன்ற உணர்வுதான் அப்போதும் எனக்கு ஏற்பட்டது. விஷயங்களைப் புதிய வழியில் செய்வது எனக்கு இயல்பாக வரவில்லை,” என்று கென் ஒப்புக் கொண்டார். “நான் எனக்கு உண்மையாக நடந்து கொள்வது முக்கியம் என்று நான் எப்போதுமே நினைத்து வந்துள்ளேன். எனவே நான் ஒரு புதிய விதத்தில் நடந்து கொள்ள முயற்சித்தபோது, நான் வேறு யாரோ ஒருவராக இருந்ததுபோல உணர்ந்தேன். அது எனக்கு அசௌகரியமாக இருந்தது.”

“கென், அது நல்ல விஷயம்,” என்று டெய்ஸி கூறினார்.

கென் குழப்பத்துடன் அவரைப் பார்த்தார்.

“கென், நம் மூளைகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள விதம் குறித்து நான் அறிந்திருப்பதால், ஒன்றைப் புதிய விதத்தில் செய்ய முயற்சித்துப் பார்ப்பது உங்களை அசௌகரியமாக உணரச் செய்யவில்லை என்றால் உங்கள் மன ஆரோக்கியம் குறித்து நான் மிகுந்த கவலை கொள்வேன். நீங்கள் விடையளிக்க வேண்டிய கேள்விகள் இவைதான்: அந்த அசௌகரியத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு நீங்கள் தொடர்ந்து முயற்சித்தீர்களா? அந்த மாற்றத்தைக் குறைந்தபட்சம் ஒரு மாதமாவது தக்க வைத்துக் கொண்டீர்களா?”

கென் தன்னைக் குறித்துச் சிறிது வெட்கம் கொண்டதை அவருடைய முகம் தெளிவாகக் காட்டியது. “அது என்னையும் வேறு சிலரையும் அசௌகரியமாக உணரச் செய்ததால், அந்தப் புதிய பழக்கத்தைக் கடைபிடிப்பதை நான் அவ்வப்போது நிறுத்தத் துவங்கினேன். நான் எவ்வளவு அதிக நாட்கள் அவ்வாறு செய்தேனோ, மீண்டும் அந்த மாற்றத்தைத் துவக்குவது அவ்வளவு அதிகக் கடினமாக ஆனது,” என்று கென் கூறினார்.

“ஆக, நீங்கள் ஏறக்குறைய உங்கள் பழைய பழக்கத்திற்குப் போய்விட்டீர்கள், இல்லையா?”

https://t.me/aedahamlibrary

“ஆமாம். அதுதான் உண்மை. என் வாழ்வில் விஷயங்களும் பழைய நிலையை எட்டத் துவங்கின.”

“உங்கள் வீட்டின் வெப்பநிலை லேசாக அப்படி இப்படி மாறினாலும், உங்கள் தெர்மோஸ்டாட் எந்த வெப்பநிலையைத் தக்க வைக்கும்படி நிர்ணயிக்கப்பட்டு உள்ளதோ, அதே நிலைக்கு உங்கள் வீட்டின் வெப்பநிலை மீண்டும் திரும்பிவிடுவதைப் போலத்தான் இதுவும், இல்லையா?” என்று டெய்ஸி கேட்டதைக் கென் தலையசைத்து ஆமோதித்தார் “கென், நாமும் இதையேதான் செய்கிறோம். நமக்கு எந்தக் குறிப்பிட்ட நிலை பழக்கமாகி இருக்கிறதோ, எந்த நிலையில் நாம் சௌகரியமாக உணர்கிறோமோ, நாம் அந்த நிலைக்குத் திரும்பிவிடுகிறோம்.”

“டெய்ஸி, சில சமயங்களில், அதை எதிர்த்துப் போராட முயற்சிப்பது அர்த்தமற்றதாகத் தெரிகிறது. மாற்றுவதற்குக் கடினமான இந்த விஷயங்களை மேம்படுத்த முயற்சிப்பதி ஆற்றலை விரயம் செய்வதை நிறுத்துவதுதான் நான் செய்யக்கூடிய புத்திசாலித்தனமான செயல் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. எதையேனும் பயிற்சி செய்வதில் நான் பல மணிநேரங்களைச் செலவிட வேண்டும் என்றால், எனக்குக் கிடைத்துள்ள வாழ்க்கையகைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கத்தான் நான் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்,” என்று கென் கூறினார்.

“கென், அது குறித்து நீங்கள் உறுதியாக இருக்கிறீர்களா?” என்று டெய்ஸி கேட்டார். “புதுவருடத் தீர்மானங்களுடன் தயாராக நீங்கள் இங்கு வந்தது எனக்கு உண்மையில் ஒரு முக்கியமான துப்பாக இருந்தது. உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எவ்வளவு குறைவான மகிழ்ச்சியைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, புதுவருடத் தீர்மானங்களை அமைப்பதில் நீங்கள் அவ்வளவு அதிக மும்முரமாக இருப்பீர்கள் என்றும் அந்த ஆராய்ச்சி தெரிவித்துள்ளது.”

டெய்ஸி ஒரு கணம் அமைதியாக இருந்தார். தன் வாழ்வில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று தான் உண்மையிலேயே விரும்பியதையும், அது தேவை என்பதையும் கென் உணர்ந்தபோது, இச்செயல்முறையின் துவக்கத்தில் அவர் அனுபவித்திருந்த உணர்வை அவர் நினைவுபடுத்திப் பார்ப்பதற்காக டெய்ஸி அந்த

https://t.me/aedahamlibrary
இடைவெளியை அவருக்குக் கொடுத்தார்.

“விஷயங்களை நாம் அளவுக்கதிகமாக நீண்டகாலம் உடும்புப் பிடியாகப் பற்றிக் கொள்கிறோம்,” என்று டெய்ஸி தொடர்ந்தார். “காலாவதியாகிவிட்ட நம்முடைய சுயபிம்பம், பழைய மனக் காயங்கள் மற்றும் கோபங்கள், வெற்றி பெறுவதற்கும் மாறுவதற்குமான நம் திறன்கள் குறித்த நம்முடைய மட்டுப்படுத்தப்பட்ட நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றை இதற்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகக் கூறலாம்.”

கென் தன் சொந்த வாழ்விலிருந்து பல எடுத்துக்காட்டுகளை நினைவுபடுத்திப் பார்த்தார்.

பிறகு டெய்ஸி அவரிடம், “ஒரு கைக்குழந்தையை அதன் தாயின் கைகளிலிருந்து வேறொருவர் எடுக்கும்போது என்ன நிகழ்கிறது என்று நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா?” என்று கேட்டார்.

“அழுது ஊரையே கூட்டிவிடுவார்கள் என்பதை என் குழந்தைகளின் விஷயத்தில் நான் பார்த்திருக்கிறேன்,” என்று கென் நினைவுகூர்ந்தார்.

“கென், நம்மில் பலரும் அதேபோலத்தான் நடந்து கொள்கிறோம் என்று நான் கூறினால் அது உங்களுக்கு ஆச்சரியம் ஏற்படுத்தக்கூடும். நீங்கள் ஒரு குழந்தையைப்போலக் கையைக் காலை உதைத்து அழ மாட்டீர்கள், ஆனால் உள்ளுக்குள், மாற்றத்தை எதிர்கொள்ளும்போது பெரும்பாலும் அப்படித்தான் நிகழ்கிறது. நீங்கள்தான் அந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்ற பட்சத்திலும் இதுதான் நிகழ்கிறது.

“கையைக் காலை உதைத்துச் சத்தம் போட்டு அழுவது ஒரு கைக்குழந்தைக்கு வேண்டுமானால் உபயோகமாக இருந்திருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் அந்தப் போக்கைக் கைவிடுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது,” என்று டெய்ஸி கூறினார்.

பல சமயங்களில் மாற்றத்திற்கு எதிராகக் கென் போராடியிருந்தார். அது நேர்மறையான மாற்றமாக இருந்தபோதுகூட அவர் அதற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்திருந்தார். அந்த எதிர்ப்பைக் கைவிட முடிந்தால் எவ்வளவு நிம்மதியாக இருக்கும் என்று அவர் நினைத்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

"மன உறுதி அவ்வளவு நம்பகமானது அல்ல என்றால், ஒவ்வொரு முறையும் விஷயங்களை நாம் பிரக்ஞையின்றி ஒரே வழியில் செய்யும் விதத்தில்தான் நம் மூளைகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன என்றால், என்னால் உண்மையிலேயே மாற முடியுமா?" என்று கென் கேட்டார்.

டெய்ஸி, நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்ட ஒரு சிறிய பந்தைத் தன் மேசையின்மீதிருந்து எடுத்து அதை நன்றாக அழுத்தியபடி, "இந்தப் பந்தைப்போல உங்கள் மூளையை நீங்கள் எந்த விதத்திலும் மறுவடிவமைப்பு செய்யலாம் என்பது நல்ல செய்தி. உங்கள் மூளை பிளாஸ்டிக் போன்றது. அதற்கு எந்த வடிவத்தை வேண்டுமானாலும் உங்களால் கொடுக்க முடியும். நீங்கள் புதிதாக எதையேனும் கற்கும்போதோ அல்லது செய்யும்போதோ, உங்கள் மூளை புதிய தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்கிறது. நீங்கள் அதற்குக் கொடுக்கின்ற புதிய வேலைகளைக் கையாள அது பௌதீகரீதியாகத் தன் வடிவத்தை மாற்றிக் கொள்கிறது. இந்தப் புதிய தொடர்புகளை ஊக்குவிப்பதற்கான சிறந்த வழியை அறிந்து கொள்வதுதான் விஷயங்களை நீங்கள் செய்யும் விதத்தில் ஒரு நிரந்தரமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான திறவுகோல்."

கென் புன்னகைத்துக் கொண்டே, "அந்த வழியை உங்களால் எனக்குக் காட்ட முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்று கூறினார்.

டெய்ஸி பதிலுக்குப் புன்னகைத்துவிட்டு, "ஆச்சரியமூட்டும் விதத்தில் அது மிகவும் எளிமையானது," என்று கூறினார். "நீங்கள் மாற்ற விரும்புகின்ற ஒரு பழக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த மாற்றம் சிறியதாகவும் திட்டவட்டமான ஒன்றாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை நீங்கள் செய்யும் விதத்தை மாற்ற விரும்புகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் மேற்கொள்ள விரும்பும் மாற்றம் மிகப் பரந்ததாகவோ அல்லது கடினமானதாகவோ இருந்தால், நீங்கள் தோற்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். பிறகு நீங்கள் ஊக்கமிழந்துவிடுவீர்கள். பிறகு புதுவருடத் தீர்மானங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற நிலைமைதான் இதற்கும்

https://t.me/aedahamlibrary

ஏற்படும்.”

“நான் மேற்கொள்ள விரும்புகின்ற மாற்றத்தை நான் தேர்ந்தெடுத்தவுடன், பிறகு என்ன செய்வது?”

“விஷயங்களைச் செய்வதற்கான இப்புதிய வழியை அடுத்த முப்பது நாட்கள் தினமும் கடைபிடியுங்கள். முப்பது நாட்களின் முடிவில், அது ஒரு பழக்கமாக உருவாகி, உங்கள் இயல்பாக மாறிவிடும்.”

“உண்மையாகவா?”

“கென், அது முற்றிலும் உண்மை. பிறகு பிரக்ஞையுடன்கூடிய முயற்சி அதற்குத் தேவைப்படாது. அப்போது நீங்கள் இன்னொரு சிறிய மாற்றத்தைக் கையாளத் துவங்கிவிடலாம். அதை ஒரு மாதம் பயிற்சி செய்த பிறகு, அடுத்த மாற்றத்திற்குப் போகலாம். ஒவ்வொரு வருடமும், நீங்கள் வாழ்கின்ற மற்றும் வேலை செய்கின்ற விதத்தின் 12 அம்சங்களையாவது நிரந்தமாக உங்களால் மாற்ற முடியும். உங்களையும் உங்கள் வாழ்க்கையையும் நீங்கள் தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொண்டே இருக்கலாம்.”

“30 நாட்கள் என்ற மாயாஜால எண் எங்கிருந்து வந்தது?” என்று கென் கேட்டார்.

“பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்து கொண்டவர்கள், அந்த மாற்றத்திற்கு உணர்ச்சிரீதியாகப் பழக்கப்படுவதற்கு சராசரியாக 21 நாட்கள் தேவைப்பட்டதாக ஒரு சிறந்த நூலாசிரியரும் மாபெரும் சிந்தனையாளரும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி நிபுணருமான மேக்ஸ்வெல் மால்ட்ஸ் கண்டறிந்தார்.

“ஏதேனும் புதிய விஷயத்திற்குப் பழக்கப்படுவதற்கும் புதிய தொடர்புகளை உருவாக்குவதற்கும் உங்கள் மூளைக்குக் குறைந்தபட்சம் 21 நாட்கள் ஆவதையும் அவர் கண்டுபிடித்தார். எனவே, ஒரு நேர்மறையான பழக்கத்தை உருவாக்குவதற்கோ அல்லது ஓர் எதிர்மறையான பழக்கத்தை விட்டொழிப்பதற்கோ குறைந்தபட்சம் 21 நாட்கள் பிரக்ஞையுடன்கூடிய முயற்சி தேவை.

“30 நாட்கள் என்ற ரீதியில் சிந்திப்பது அதிக உதவிகரமாக இருப்பதாக என் அனுபவத்தில் நான் கண்டறிந்துள்ளேன். ஏனெனில், உங்கள் அட்டவணையில் பொருத்திக் கொள்வதற்கும் கணக்கு வைத்துக்

https://t.me/aedahamlibrary
கொள்வதற்கும் அது அதிக சுலபமாக இருக்கிறது. ஒரு புதிய பழக்கத்தை 21 நாட்கள் நீங்கள் கடைபிடிப்பதற்கு மட்டுமன்றி, அப்புதிய நடவடிக்கையை உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் உண்மையிலேயே வலுவாகப் பொருத்திக் கொள்வதற்கும் அது உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுக்கிறது.

“இதைக் கேத்தரீனின் பாணியில் இப்படிக் கூறலாம்: நீங்கள் உங்கள் செயலின்மை நிலையைக் கடந்து சென்று, நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள புதிய பழக்கம் உங்கள் இயல்பாக ஆகும்வரை அதன்மீது தொடர்ந்து உங்கள் கவனத்தைக் குவிப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள்மீது ஒரு வெளிப்புற ஆற்றலைச் செலுத்துகிறீர்கள்.”

“மக்களுக்கு இது பலனளிப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா?” என்று கென் கேட்டார்.

“என்னுடைய உளவியல் மையத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் நான் சந்திக்கின்ற நபர்களுக்கு இது பலனளித்துக் கொண்டிருப்பதை நான் பார்க்கிறேன். 1 சதவீதத் தீர்வாளர்கள் அனைவருக்கும் இது பலனளிப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். உண்மையில், இவ்வழியில் சமீபத்தில் நான் மேற்கொண்ட ஒரு மாற்றத்திற்கான ஒரு மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். ஓரிரு மாதங்களுக்கு முன்பு, என் மேசையின்மீது மலைபோலக் குவிந்திருந்த உளவியல் பத்திரிகைகளை நீங்கள் பார்த்திருந்தால் அது எனக்கு தர்மசங்கடமாக இருந்திருக்கும். என் மேசை குப்பையாகவும் ஒழுங்கின்றியும் காணப்பட்டது. ஆனால் சமீபத்திய ஆய்வுகள் பற்றிய அனைத்தையும் நான் உண்மையிலேயே படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அப்பத்திரிகைகளைப் படிப்பதை நான் ஒரு வாரம் தள்ளிப் போட்டேன், பிறகு இன்னொரு வாரம், அதையடுத்து இன்னொரு வாரம் என்று காலம் தாழ்த்திக் கொண்டே இருந்தேன். திடீரென்று ஒருநாள் நான் பார்த்தபோது, கையாள முடியாத அளவுக்கு என் மேசையில் அவை மலைபோலக் குவிந்துவிட்டிருந்தன.

“ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்குவதற்கு எனக்கு நானே ஒரு மாதகால அவகாசத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டேன். அப்பழக்கம் இதுதான்: புதிதாக வந்த

https://t.me/aedahamlibrary

பத்திரிகைகளை நான் உடனுக்குடன் படித்தேன். தினமும் இரவில் நான் வீடு திரும்பியபோது, பழைய குவியலிலிருந்து ஒரு பத்திரிகையை என்னுடன் எடுத்துச் சென்று, அதைப் படித்துவிட்டு, நான் வைத்துக் கொள்ள விரும்பிய கட்டுரைகளை அதிலிருந்து கத்தரித்து அவற்றைக் கோப்பில் இட்டுவிட்டு, அப்பத்திரிகையை விலைக்குப் போட்டுவிட்டேன். வெள்ளிக்கிழமைகளில், வார இறுதியில் படித்து முடிப்பதற்காகக் கூடுதலாக ஒருசில பத்திரிகைகளை என்னுடன் எடுத்துச் சென்றேன். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு, என் மேசைமீது இருந்த குவியல் காணாமல் போனது. இது நடந்து ஆறு மாதங்கள் கடந்துவிட்டன. அந்தக் குவியல் அதன் பிறகு மீண்டும் தோன்றவே இல்லை.

"ஒரு விதத்தில் பார்த்தால், 1 சதவீதத் தீர்வின் இப்பகுதி, 'வாழ்வின் 90 சதவீதம் தானாகவே முளைக்கிறது' என்ற, உட்டி ஆலன் என்ற நடிகரின் மாபெரும் மேற்கோளைப் போன்றதுதான். நீங்கள் சரியான திசையில் அடிமேல் அடி எடுத்து வைத்துப் போய்க் கொண்டே இருந்தால், விரைவில், நீங்கள் விரும்பும் இடத்திற்குப் போய்ச் சேர்ந்துவிடுவீர்கள். நீங்கள் எங்கே சென்றடைய விரும்புகிறீர்களோ, அங்கே உங்களைக் கொண்டு சேர்க்கக்கூடிய விஷயங்களைத் தொடர்ந்து செய்வதைப் பற்றியது இது. ஏதோ ஒன்றில் வெற்றி பெற்றுள்ள ஒவ்வொருவருமே இதைச் செய்துள்ளனர்."

கென் தன் புதுவருடத் தீர்மானங்கள் பட்டியலை மீண்டும் கையிலெடுத்தார். "என்னுடைய இப்பெரிய தீர்மானங்களை, என்னால் சுலபமாகக் கையாளக்கூடிய சிறிய மாற்றங்களாகப் பிரித்துக் கொண்டு, ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என்ற கணக்கில் ஒவ்வொரு பழக்கத்தையும் தொடர்ந்து முப்பது நாட்கள் கடைபிடித்து அவற்றை ஒவ்வொன்றாகச் சமாளித்தால், நிரந்தரமான மேம்பாட்டை நான் அடைவேன் என்று கூறுகிறீர்களா?" என்று அவர் டெய்ஸியிடம் கேட்டார்.

"நிச்சயமாக. புதுவருடத் தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதில் நீங்கள் தீவிரமாக இருந்தால், ஜனவரி மாதத்தின்போது, உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை அல்லது தொழில்வாழ்க்கை தொடர்பான சில அம்சங்களைக்

https://t.me/aedahamlibrary

குறைந்தபட்சம் 1 சதவீதம் மேம்படுத்துவதற்கு ஒரு தீர்மானத்தை எடுங்கள். பிறகு அதை நிறைவேற்றுவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு, ஜனவரி மாதத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் அதைச் செய்யுங்கள். அப்போது, அந்தப் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பதற்குத் தேவையான உறுதியான அடித்தளத்தை நீங்கள் அமைத்திருப்பீர்கள்.”

“அந்த முதல் முப்பது நாட்களை எவ்வாறு வெற்றிகரமாகச் சமாளிப்பது என்பதற்கு உங்களிடம் ஏதேனும் உதவிக் குறிப்புகள் இருக்கின்றனவா?”

“நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள விரும்புகின்ற புதிய பழக்கத்தை உங்கள் இயல்பாக மாற்றுவதில் நீங்கள் உறுதியாக இருப்பது குறித்து உங்களுக்கு நீங்களே வெகுமதி கொடுத்துக் கொள்ளத் தவறிவிடாதீர்கள். உங்கள் இலக்கைப் பற்றி உங்கள் நண்பர்களிடம் கூறி, அதற்கு அவர்களுடைய ஆதரவைப் பெறுங்கள். இந்த இலக்கில் நீங்கள் தோற்றுவிட்டால் என்ன ஆகும் என்று சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக, இதில் நீங்கள் வெற்றி பெறும்போது நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக உணர்வீர்கள் என்பதன்மீது உங்கள் கவனத்தைக் குவியுங்கள். உங்கள் பழக்கத்தை ஒரு நாட்குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொண்டு, உங்களுடைய அன்றாட முன்னேற்றத்தை அதில் தொடர்ந்து குறித்து வாருங்கள். எடையைக் குறைப்பது, அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற, ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட இரண்டு பழக்கங்களை நீங்கள் மாற்ற விரும்பினால், அவை இரண்டையும் சேர்த்துக் கையாள்வது சிறப்பானதாக இருக்கும். ஆனால் மற்ற சமயங்களில், ஒரு நேரத்தில் ஒரு பழக்கத்தை மட்டுமே கையாள்வது நீங்கள் வெற்றி பெறுவதற்கான அதிக வாய்ப்புகளை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.”

கென் இந்த உதவிக் குறிப்புகளைத் தன் குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொள்ள டெய்ஸி சிறிது நேரம் காத்திருந்தார்.

* * *

“என் பத்திரிகைக் குவியல் வெறும் ஓர் எடுத்துக்காட்டு மட்டும்தான்,” என்று டெய்ஸி தொடர்ந்தார். “நீங்கள்

https://t.me/aedahamlibrary
சிந்திக்கின்ற விதம், நீங்கள் உணர்கின்ற விதம் உட்பட, விஷயங்களை நீங்கள் செய்யும் விதங்களில் எதை வேண்டுமானாலும் மாற்றுவதற்கு உங்களை உங்களால் அர்ப்பணித்துக் கொள்ள முடியும்."

கென் தன் குறிப்பேட்டிலிருந்து தன் கண்களை அகற்றி டெய்ஸியை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார். "ஆனால், நான் சிந்திக்கும் வித்த்தையும் உணரும் விதத்தையும் நான் முன்கூட்டித் திட்டமிடுவதில்லை. நான் வெறுமனே எதிர்வினையாற்றுகிறேன், அவ்வளவுதான். அதை எவ்வாறு என்னால் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது மாற்றவோ முடியும்?" என்று கென் கேட்டார்.

"நடவடிக்கைகள்தான் நம்மிடமுள்ள வெளிப்படையான பழக்கங்கள்," என்று டெய்ஸி பதிலளித்தார். "சில நடவடிக்கைகள் நேர்மறையானவை. எடுத்துக்காட்டாக, ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் பல் துலக்குவது, 20 நிமிடங்கள் யோகா பயிற்சி செய்வது போன்றவற்றைக் கூறலாம். மறுபுறம், உங்களுடைய வழக்கமான சில நடவடிக்கைகள் எதிர்மறையானவையாக இருக்கின்றன. காலையில் பல் துலக்கிவிட்டு, உடனே ஒரு சிகரெட்டை எடுத்துப் பற்ற வைப்பதை இதற்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம்."

கென்னுக்குப் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் இருக்கவில்லை என்றாலும், அன்றாட அடிப்படையில் தான் வழக்கமாகச் செய்த எதிர்மறையான விஷயங்கள் பலவற்றை அவரால் நினைத்துப் பார்க்க முடிந்தது.

"இதற்கிடையே, பிற எந்தவொரு பழக்கத்தையும்போல மிக வலிமையான மனப் பழக்கங்களால் உருவான ஒரு வகையான தொடர் விமர்சனம் உங்கள் தலைக்குள் இடைவிடாமல் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

"மனப் பழக்கங்களும் நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ இருக்கலாம்," என்று டெய்ஸி தொடர்ந்தார். "நீங்கள் உங்கள் பற்களைத் துலக்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, அன்றைய தினத்தைப் பற்றித் தன்னம்பிக்கையோடும் ஒரு குறிக்கோளோடும் நீங்கள் சிந்திக்கக்கூடும் அல்லது ஒருவித சலிப்போடும் கவலையோடும் நினைக்கக்கூடும்."

"டெய்ஸி, நான் என்னைப் பற்றியோ அல்லது ஒரு

https://t.me/aedahamlibrary

சூழ்நிலையைப் பற்றியோ சிந்திப்பதற்கும் உணர்வதற்கும் பல்வேறு வழிகள் இருக்கின்றன என்றாலும், எல்லா நேரமும் ஒரே விதத்தில் சிந்திக்கவும் உணரவும் நான் பழக்கப்பட்டுவிட்டேன், அதற்குள் நான் சிக்கிக் கொண்டேன் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள், அப்படித்தானே?"

"ஆமாம். கென், எப்போதாவது உங்கள் மேலதிகாரி உங்களைப் பார்த்துக் கத்தியிருக்கிறாரா? உங்களை விமர்சித்திருக்கிறாரா?"

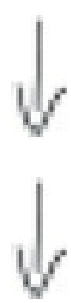
கென் அதை ஒத்துக் கொண்டு தலையசைத்தார். அப்போது டெய்ஸி, "அப்படியென்றால் நீங்கள் ஒரு சாதாரண மனிதர்தான் என்பது நிரூபணமாகிறது," என்று கூறியதைக் கேட்டு அவர் புன்னகைத்தார்.

"கென், உங்களுடைய அந்த அனுபவத்தை ஒரு தூண்டுதல் நிகழ்வு என்று நாம் அழைக்கலாம்," என்று கூறிவிட்டு, டெய்ஸி அந்த வார்த்தைகளை ஒரு பெரிய குறிப்பேட்டில் எழுதினார். "அது உங்களை எவ்வாறு உணரச் செய்தது?"

"நான் கோபம் கொண்டேன், ஊக்கமிழந்தேன், வேறென்ன?"

"அந்த உணர்வுகளைப் பின்விளைவுகள் என் அழைக்கலாம்," என்று கூறி, டெய்ஸி அந்த வார்த்தைகளை அதே குறிப்பேட்டில் எழுதினார்.

தூண்டுதல் நிகழ்வு (ஒரு நிகழ்வு அல்லது வாழ்க்கை அழுத்தம்)



பின்விளைவு (ஓர் உணர்வு அல்லது நடவடிக்கை)

"நீங்கள் 'வேறென்ன?' என்று கூறியதை நான் கவனித்தேன். நீங்கள் அச்சூழ்நிலையில் வேறு ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் எதிர்வினையாற்றுவதற்கான வாய்ப்பு இருந்ததா?"

https://t.me/aedahamlibrary

"நான் என் வேலையை ராஜினாமா செய்திருக்கலாம்," என்று கென் கூறினார்.

"கல்லூரியில் எங்கள் பேராசிரியர் ஒருவரின் ஆராய்ச்சியில் உதவுவதற்காக நானும் என்னுடைய தோழன் ஒருவனும் தோழி ஒருத்தியும் செய்த ஒரு பகுதிநேர வேலையைப் பற்றி நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்.

"அந்தப் பேராசிரியர் தன் கோபத்திற்குப் பெயர் போனவர். அவரைக் கண்டு எல்லோரும் நடுங்கினர். அவர் ஒருநாள் நாங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருந்த அறைக்கு வந்து, எங்கள் வேலையின் தரமும் எங்கள் உற்பத்தித்திறனும் தனக்கு ஏமாற்றமளித்ததாகக் கூறி, கோபமாக எங்களைப் பார்த்துக் கத்தினார். அங்கு ஓர் எரிமலை வெடித்ததைப்போல இருந்தது.

"அவர் எங்களிடம் கத்தித் தீர்த்தப் பிறகு, என் தோழி அனிதா கண்ணீர்விட்டு அழுதுவிட்டுத் தன் வேலையை ராஜினாமா செய்தாள். தான் தகுதியற்றவள் என்று எங்கள் பேராசிரியர் கருதியதாகவும், இனி அவருக்குத் தன்மீது ஒருபோதும் மதிப்பு ஏற்படாது என்றும் பின்னர் அவள் எங்களிடம் கூறினாள். ஓர் உளவியலாளராக ஆக வேண்டும் என்பதுதான் அவளுடைய உண்மையான இலக்காக இருந்தபோதிலும், அவள் அதை விட்டுவிட்டு வேறு பாடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துப் போய்விட்டாள்.

"என் தோழன் பில், பேராசியருக்கு அன்று மனநிலை சரியிருக்கவில்லை போலும் என்று கூறிவிட்டு, ஒன்றுமே நடக்காததுபோல, வழக்கம்போலத் தன் வேலையில் மூழ்கிவிட்டான்."

"டெய்ஸி, நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?" என்று கென் ஆவலாகக் கேட்டார்.

"நான் முதலில் அதிர்ச்சியும் வருத்தமும் அடைந்தேன்," என்று டெய்ஸி பதிலளித்தார். "நான் என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்காக வெளியே சென்று சிறிது நேரம் நடந்தேன். பிறகு, எங்கள் பேராசிரியர் கூறியிருந்ததைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்கினேன். அவர் கூறியவற்றில் பல விஷயங்கள் தகாதவையாக இருந்தன, ஆனால் சில விஷயங்களில் நியாயம் இருந்ததை என்னால் பார்க்க முடிந்தது. நான் மீண்டும் எங்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

பரிசோதனைக்கூடத்திற்குச் சென்று, வேலையைச் சில புதிய வழிகளில் செய்ய முயற்சிப்பதென்று தீர்மானித்தேன். என்னுடைய புதுமைகள் பலனளித்தன. ஆராய்ச்சி உதவியாளர் என்ற என்னுடைய ஒரு சிறிய, பகுதிநேர வேலை, என் தொழில்வாழ்க்கைக்கு வித்திட்ட ஒரு மிகப் பெரிய அம்சமாக உருவெடுத்தது.”

“நீங்கள் மூவரும் ஒரே தூண்டுதல் நிகழ்வைத்தான் அனுபவித்தீர்கள். ஆனால் மூன்று வெவ்வேறு பின்விளைவுகள் ஏற்பட்டன,” என்று கென் கூறினார்.

“மிகச் சரி. தூண்டுதல் நிகழ்வுதான் பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதாக நம்மில் பெரும்பாலானோர் நினைக்கிறோம். உங்கள் மேலதிகாரி உங்களைப் பார்த்துக் கத்தினால் உங்களுக்குக் கோபமும் மனச்சோர்வும் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் அந்தத் தூண்டுதல் நிகழ்வு இந்தப் பின்விளைவுக்கு வழிவகுப்பதில்லை. அந்தத் தூண்டுதல் நிகழ்வைப் பற்றிய உங்களுடைய நம்பிக்கைகள்தான் நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் உணரவும் செயல்படவும் உங்களைத் தூண்டுகின்றன,” என்று கூறிய டெய்ஸி, இவ்வாறு எழுதினார்:

தூண்டுதல் நிகழ்வு (ஒரு நிகழ்வு அல்லது வாழ்க்கை அழுத்தம்)

↓

நம்பிக்கை (ஓர் எண்ணம், அபிப்பிராயம், அல்லது உறுதியான நம்பிக்கை)

↓

பின்விளைவு (ஓர் உணர்வு அல்லது நடவடிக்கை)

“நீங்கள் பிறந்தபோது, உங்களுக்கு நம்பிக்கைகளோ அல்லது அபிப்பிராயங்களோ இருக்கவில்லை. ஆனால் பின்னாளில் உங்கள் குடும்பத்தினரிடமிருந்தும், பள்ளியில் உங்களுடன் படித்த மாணவர்களிடமிருந்தும், உங்களுக்குக் கிடைத்த அனுபவங்களிடமிருந்தும், இன்னும் பலவற்றின்

https://t.me/aedahamlibrary
மூலமாகவும் மெல்ல மெல்ல அவற்றை வளர்த்துக் கொண்டீர்கள். என்னுடைய நண்பர்களிடமிருந்தும் அல்லது என்னிடமிருந்தும் அல்லது வேறு எவரிடமிருந்தும் முற்றிலும் வேறுபட்ட நம்பிக்கைகளை நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கக்கூடும். அந்த நம்பிக்கைகள் எனும் வடிகட்டியின் மூலமாக நிகழ்வுகளுக்கு உங்களையும் அறியாமல் நீங்கள் அர்த்தம் கொடுக்கிறீர்கள்," என்று டெய்ஸி கூறினார்.

"டெய்ஸி, இதற்கும் 1 சதவீதத் தீர்வுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று கூறுங்கள்."

"நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் உணர்வதற்கும் செயல்படுவதற்கும் உங்கள் நம்பிக்கைகள்தான் காரணம் என்பதால், நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைய உதவுவதற்கான சக்தி உங்கள் நம்பிக்கைகளுக்கு இருக்கிறது. அதேபோல, நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் சக்தியும் அதற்கு இருக்கிறது," என்று டெய்ஸி பதிலளித்தார். "மிக முக்கியமான அந்த 1 சதவீதத்தைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்தவும் அதன் மூலம் பலனடையவும் நீங்கள் விரும்பினால், நீங்கள் உங்கள் நம்பிக்கைகளை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். அந்த நம்பிக்கைகள் உங்களுக்குப் பலனளிக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் அவற்றை மாற்ற வேண்டும்."

"உங்களுடைய சொந்த நம்பிக்கைகளை உங்களால் உண்மையிலேயே மாற்ற முடியுமா?" என்று கென் கேட்டார்.

"நிச்சயமாக உங்களால் முடியும். கற்பனை எனும் பரிசு மனிதர்களுக்கு மட்டுமே அளிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் கற்பனையால் உங்களுக்கு எதிராகவும் செயல்பட முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, எங்கள் பேராசிரியரின் கோப வெளிப்பாட்டிற்கு என் தோழி அனிதா நடந்து கொண்ட விதத்தைப் பாருங்கள். உங்கள் கற்பனையால் உங்களுக்குச் சாதகமாகவும் செயல்பட முடியும். 'இதுவரை' என்பதன் சக்திதான் இதற்கான திறவுகோல்."

கென் அதை எழுதிக் கொள்வதற்காக டெய்ஸி ஒரு கணம் காத்திருந்தார். பிறகு, "நீங்கள் இதுவரை அடைந்திராத ஏதேனும் ஓர் இலக்கை அல்லது கனவை

https://t.me/aedahamlibrary

என்னிடம் கூற முடியுமா?” என்று அவர் கென்னிடம் கேட்டார்.

கென் பலவற்றைச் சிந்தித்துப் பார்த்துவிட்டு, “நான் ஒரு கோடீஸ்வரனாக ஆகவில்லை,” என்று கூறினார்.

“இதைக் கூறும்போது உங்களுக்கு எத்தகைய உணர்வு ஏற்படுகிறது?”

“என்மீது எனக்குச் சிறிது வருத்தமாக இருக்கிறது.”

“சரி, உங்கள் வாக்கியத்தில் ‘இதுவரை’ என்ற வார்த்தையைச் சேர்த்துக் கூறுங்கள்.”

“நான் இதுவரை ஒரு கோடீஸ்வரனாக ஆகவில்லை.”

இதைக் கூறியதும் கென்னின் முகத்தில் ஒரு புன்னகை மலர்ந்தது. “டெய்ஸி, இது அற்புதம்! இதுவரை என்ற வார்த்தை உடனடியாக என் கண்ணோட்டத்தை மாற்றுகிறது. அது என்னை அதிக நேர்மறையாக உணரச் செய்கிறது. நான் தொடர்ந்து முயற்சிக்க வேண்டும் என்று அது கூறுவதுபோலத் தோன்றுகிறது. அதை என் உடலிலும் என்னால் உணர முடிகிறது. எனக்குள் ஆற்றலும் உற்சாகமும் ஊற்றெடுப்பதை நான் உணர்கிறேன்.”

“இதில் எந்த ஆச்சரியமும் இல்லை. கென், மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இடையே ஒரு வலிமையான தொடர்பு இருக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் மனத்தை மாற்றினால், உங்கள் உடலை மாற்றுகிறீர்கள். கூடைப்பந்தாட்டத்தில், தினமும் 20 நிமிடங்கள் என்ற கணக்கில் மூன்று வாரங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட உத்தியைப் பயிற்சி செய்த குழு ஒன்று 24 சதவீத மேம்பாட்டை அடைந்ததாக ஓர் ஆய்வு கண்டுபிடித்தது. இதில் வியப்பேதுமில்லை. ஆனால் உண்மையிலேயே பயிற்சி செய்வதற்குப் பதிலாக, அப்பயிற்சியைத் தங்கள் மனத்தில் தினமும் 20 நிமிடங்கள் கற்பனை செய்து பார்த்தக் குழுவினரும் கிட்டத்தட்ட 23 சதவீத மேம்பாட்டை அடைந்தனர்.”

“நேர்மறைச் சிந்தனையைப்போலவா?” என்று கென் கேட்டார்.

“இல்லை,” என்று டெய்ஸி தலையாட்டினார். “அவர்கள் வெறுமனே ‘நல்ல எண்ணங்களை’ எண்ணவில்லை. பந்தைத் தங்கள் கைகளில் எடுத்து, அப்பந்தை

https://t.me/aedahamlibrary

எறிவதற்கான எல்லைக் கோட்டின் முன்னால் வந்து நின்று, அதைத் தரையில் ஓரிரு முறை துள்ளியெழச் செய்து, பந்தை எறிவதற்குத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டு, அதைக் கூடைக்குள் எறிவதுபோலவும், கூடைக்குள் அது சரியாக விழுவதைத் தாங்கள் காண்பதுபோலவும் அவர்கள் தங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினர். இதில் ஒரு சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால், ஒரு காரியத்தை உடல்ரீதியாகச் செய்யும்போது எந்தெந்தத் தசைகள் இயக்கப்படுகின்றனவோ, அதே தசைகள், அக்காரியத்தை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பார்க்கும்போதும் இயக்கப்படுவதை இந்த ஆராய்ச்சி நமக்குத் தெரிவிக்கிறது."

"மனம் உடலை மாற்றுகிறது என்றால், உடலாலும் மனத்தை நிச்சயமாக மாற்ற முடிய வேண்டும்," என்று கென் உணர்ந்தார்.

"நல்ல கருத்து. அப்படியென்றால், உங்கள் கண்ணோட்டத்தை அதிக நேர்மறையான, அதிக உதவிகரமான ஒன்றாக ஆக்குவதற்கும் சில எளிய, உடல்ரீதியான உத்திகளை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்று அர்த்தமாகிறது. நீங்கள் விரும்பினால், இக்கணத்தில் நீங்கள் முயற்சித்துப் பார்க்கக்கூடிய ஒரு பயிற்சியை என்னால் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க முடியும்."

"என்னவென்று கூறுங்கள்."

"முதலில், கீழே குனிந்து உங்கள் பெல்ட்டைப் பாருங்கள்." கென் அவ்வாறு செய்தபோது, டெய்ஸி தன் கைக்கடிகாரத்தைப் பார்த்தார். பத்து வினாடிகள் கடந்திருந்தபோது, கென் எவ்வாறு உணர்ந்தார் என்று டெய்ஸி அவரிடம் கேட்டார். கென்னின் தலை இன்னும் குனிந்த நிலையிலேயே இருந்தது.

"எனக்குக் களைப்பாக இருக்கிறது. இந்த வாரம் மிகக் கடினமான ஒன்றாக இருந்து வந்துள்ளது. உண்மையைக் கூற வேண்டும் என்றால், நான் மீண்டும் சிறிது உற்சாகமிழந்து போயிருக்கிறேன்," என்று கென் கூறினார்.

"சரி, உங்கள் முகவாயையும் மார்பையும் நன்றாக நிமிர்த்துங்கள்." கென் அப்படியே செய்தார். "இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?" என்று டெய்ஸி கேட்டார்.

https://t.me/aedahamlibrary

"'இதுவரை' என்ற வார்த்தையை நான் சேர்த்துக் கூறியபோது எவ்வாறு உணர்ந்தேனோ, இப்போது அதேபோல் மிக லேசாகவும் அதிக நேர்மறையாகவும் உணர்கிறேன். என் களைப்பும் குறைந்திருக்கிறது."

"நீங்கள் கடுமையாக முயற்சிக்கின்ற எதுவொன்றைக் குறித்தும் எப்போது நீங்கள் ஊக்கமிழந்தாலும், இந்தப் பயிற்சியையும் 'இதுவரை' என்ற வார்த்தையின் சக்தியையும் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்."

1 சதவீதத் தீர்வாளர்களைச் சந்திப்பதை உள்ளடக்கிய இச்செயல்முறையை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்யும்படி பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் ஏன் தன்னை வாக்குக் கொடுக்கச் செய்தார் என்பதைக் கென் இப்போது புரிந்து கொண்டார். ஜிம் எந்தத் தடைகளைப் பற்றிக் கென்னை எச்சரித்திருந்தாரோ, அத்தடைகளை அவர் இப்போது சமாளித்திருந்ததால், அவர் இப்போது அதிக வலிமையாகவும் அதிக ஆற்றல் பெற்றவராகவும் உணர்ந்தார்.

"டெய்ஸி, நன்றி. ஒவ்வொரு நாளும் 1 சதவீத மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்துவதற்கு இக்கொள்கைகளைப் பயன்படுத்த நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேன். நாம் மேற்கொள்ள விரும்பிய முதல் மாற்றத்தில் நான் பல முறை தடுமாறியுள்ளேன். அது ஒரு பிரச்சனையா?

"கென், உண்மையில் அது ஒரு நல்ல அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும். வெற்றிகரமாக மாறிய மக்கள் துவக்கத்தில் அடிக்கடித் தடுமாறியதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. இதில் வித்தியாசம் என்னவென்றால், அவர்கள் அந்தத் தடுமாற்றத்தை ஒரு பேரழிவாகப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, தங்களுடைய அர்ப்பணிப்பை வலிமைப்படுத்திய ஏதோ ஒன்றாகப் பார்த்தனர். ஒரு தடுமாற்றம் ஒரு வீழ்ச்சியாக ஆக வேண்டியதில்லை."

தன்னுடைய ஒரு பழக்கத்தை 1 சதவீதம் மாற்றுவது குறித்தத் தன் இலக்கைக் கென் ஏற்கனவே மெருகேற்றிக் கொண்டிருந்தார். அடுத்த நாளிலிருந்து அதை எவ்வாறு செய்யத் துவங்குவது என்பதையும் அவர் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

6
விளைவுகளை மேம்படுத்த ஒரு வினோதமான வழிமுறை

இரண்டு வாரங்களாக, தன் வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தைச் செய்வதற்குத் தான் தேர்ந்தெடுத்திருந்த புதிய வழியைப் பயிற்சி செய்வதில் கென் உறுதியாக இருந்திருந்தார். அது குறித்து அவர் நல்லவிதமாக உணர்ந்தார். அதற்குக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்ததுபோலப் பல சமயங்களில் அவர் உணர்ந்திருந்தார். இப்போது அவர் அப்புதிய வழியை ஒரு நாள்கூடத் தவறாமல் கடைபிடித்து வந்து கொண்டிருந்ததால், தன்னுடைய புதிய பழக்கம் அவருக்கு அதிக சௌகரியமானதாக ஆகத் துவங்கியிருந்தது. அவர் எவ்வளவு அதிக சௌகரியமாகவும் தன்னம்பிக்கைக் கொண்டவராகவும் ஆனாரோ, அவரைச் சுற்றி இருந்தவர்கள் அவருக்கு அவ்வளவு அதிக நேர்மறையாகச் செயல்விடை அளித்தனர்.

டெய்ஸியுடனான தனது சந்திப்பின்போது தான் உருவாக்கியிருந்த 'செய்யப்பட வேண்டியவை' பட்டியலைப் படிக்க ஒவ்வொரு நாளும் அவர் ஒருசில நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொண்டார். இந்த வேலைகளைத் தனக்குத் தானே நினைவுபடுத்திக் கொண்டது, தன்னுடைய புதிய பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பதற்குத் தனக்கு உதவியதை அவர் கண்டார். இப்போது, அடுத்த 1 சதவீதத் தீர்வாளரான அர்னால்டைச் சந்திப்பதற்குக் காத்துக் கொண்டிருந்த அவர், அப்பட்டியலை மீண்டும் படித்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

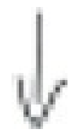
செய்யப்பட வேண்டியவை

1. உங்கள் பழக்கம் உங்கள் இயல்பாக மாறும்வரை, தொடர்ந்து முப்பது நாட்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் அதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

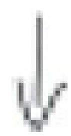
2. ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என்ற கணக்கில், மற்றப் பழக்கங்களையும் இதேபோல் உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

3. நிகழ்வுகளுக்குச் செயல்விடை அளிக்கும்போது, நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம், எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறோம் என்பதை நம் நம்பிக்கைகள்தான் தீர்மானிக்கின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

தூண்டுதல் நிகழ்வு (ஒரு நிகழ்வு அல்லது வாழ்க்கை அழுத்தம்)



நம்பிக்கை (ஓர் எண்ணம், அபிப்பிராயம், அல்லது உறுதியான நம்பிக்கை)



பின்விளைவு (ஓர் உணர்வு அல்லது நடவடிக்கை)

4. உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் விதத்தில் உங்கள் எதிர்மறை நம்பிக்கைகளை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. ஒரு தடுமாற்றம் ஒரு வீழ்ச்சியாக மாற அனுமதித்துவிடாதீர்கள்.

அந்தக் கடைசி அம்சத்தைப் படித்தபோது கென் புன்னகைத்தார். அது மறுக்க முடியாத அளவுக்கு மிகச் சிறந்த அறிவுரையாக இருந்தது. ஒரு கரடுமுரடான மலையின் அடித்தளத்தில் அமர்ந்து கொண்டிருந்த அவருக்கு அந்த அறிவுரை அதிகச் சிறப்பானதாகத் தோன்றியது. முன்னாள் ஒலிம்பிக் தடகள வீரரான அர்னால்டுக்கு இந்த மலை ஒரு சாதாரணக் குன்றுபோலத் தோன்றக்கூடும். விரைவில் வரவிருந்த ஒரு நெடுந்தூர ஓட்டத்திற்கு அவர் இப்போது பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தார். கென் அந்த மலையை நிமிர்ந்து பார்த்து, இதுவரை தான் சந்தித்திருந்த 1 சதவீதத் தீர்வாளர்களுடனான சந்திப்புகளைத் தன் மனத்தில்

https://t.me/aedahamlibrary

அசைபோட்டுப் பார்த்தபோது, 1 சதவீதத் தீர்வின் கடைசித் திறவுகோலைத் தான் விரைவில் கற்றுக் கொள்ளவிருந்தது குறித்துப் பெரும் உற்சாகம் கொண்டார். கூடுதலாகத் தேவைப்படக்கூடிய எந்தவொரு முயற்சியையும் மேற்கொள்ள அவர் தயாராக இருந்தார்.

* * *

கென் எதிர்பார்த்து இருந்ததுபோல அர்னால்டு அங்கு காரில் வரவில்லை. மாறாக, மலையேற்றத்தின்போது எடுத்துச் செல்லப்படும் பையைத் தன் முதுகின்மீது சுமந்தபடி, தன் உடலில் வியர்வை வழிய, மலைப்பாதை ஒன்றின் வழியாக அர்னால்டு வேகமாக அங்கு வந்தார். அவருடைய முகத்தில் ஒரு புன்னகை மலர்ந்திருந்தது. கென்னும் அர்னால்டும் ஒருவரோடு ஒருவர் கைகுலுக்கிக் கொண்டு, பரஸ்பரம் தங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டனர்.

“நாம் நடந்து கொண்டே பேசலாமா? என் உடலுக்குச் சிறிது குளிர்ச்சி தேவை,” என்று அர்னால்டு கூறினார்.

“சரி,” என்று கூறிய கென், தன் மலையேற்றப் பையைத் தன் முதுகின்மீது போட்டுக் கொண்டு, அர்னால்டோடு சேர்ந்து அந்த மலைப்பாதை வழியாக நடக்கத் துவங்கினார். 1 சதவீதத் தீர்வைப் பயன்படுத்துவதில் கென் எவ்வளவு தூரம் முன்னேறியிருந்தார் என்பது குறித்தும் அர்னால்டின் விளையாட்டுப் பயிற்சித் திட்டம் பற்றியும் அவர்கள் பேசினர்.

“நான் இந்த இடத்திற்கு அடிக்கடி வருவதில்லை. ஆனால் பயிற்சி செய்வதற்கு எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான இடங்களில் ஒன்று இது,” என்று அர்னால்டு கூறினார். அதற்கான காரணத்தைக் கென்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. இந்தப் பாதை செங்குத்தாகவும் உடல்ரீதியாக ஒருவரிடமிருந்து அதிகம் எதிர்பார்ப்பதாகவும் இருந்தது. கென் தன் கண்களை உறுதியாக முன்னால் நிலைப்படுத்தியபடி மிகவும் எச்சரிக்கையாக ஏறினார். அவருக்கு வியர்க்கத் துவங்கியிருந்தது. அர்னால்டுக்கு ஈடு கொடுத்துத் தன்னால் நடக்க முடிந்தது குறித்து அவர் நல்லவிதமாக உணர்ந்தார். இந்த சவாலை

https://t.me/aedahamlibrary

எதிர்கொள்ளத்தான் அர்னால்டு தன்னை இங்கு அழைத்து வந்திருக்க வேண்டும் என்று கென் நினைத்தார்.

ஆனால் அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தை அடைந்தவுடன், அர்னால்டு தன் நடையை நிறுத்திவிட்டு, தங்களுக்கு வலப்பக்கமாக இருந்த காட்சியைச் சுட்டிகாட்டி, "நாம் இங்கு சந்திக்கலாம் என்று நான் ஏன் பரிந்துரைத்தேன் என்று உங்களுக்குத் தெரிகிறதா?" என்று கென்னிடம் கேட்டார். தாங்கள் நடந்து வந்திருந்த பாதை, வளைந்து நெளிந்து சென்று, அந்த மலையின் மறுபக்கத்திற்குத் தங்களைக் கூட்டி வந்திருந்ததைக் கென் கவனித்திருக்கவில்லை. அவர்கள் நின்ற இடத்திற்கு மிகக் கீழே, காடுகளால் சூழப்பட்ட, அடர்நீல நிற ஏரி ஒன்று இருந்தது. அவர்களுடைய தலைக்கு மேலே ஒரு கழுகு அழகாகப் பறந்து கொண்டிருந்தது. "ஆஹா! என்ன அழகு!" என்று கென் மலைத்தார். அவர் பெரும் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிப் போயிருந்தார்.

"மூச்சுவிடக்கூட நேரமில்லாமல் எப்போதும் பம்பரமாகச் சுழன்று கொண்டிருக்கும் நபர்களில் நீங்களும் ஒருவர் என்று நான் நினைக்கிறேன், சரிதானே?" என்று அர்னால்டு கேட்டார்.

"ஆமாம்," என்று கென் ஆமோதித்தார். கென்னின் குரலில் பெருமிதம் நிரம்பியிருந்ததை அர்னால்டால் உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தது. "எனக்கு ஏகப்பட்டப் பொறுப்புகள் உள்ளன. எனவே, என் வேலையிலிருந்து சிறிது ஓய்வெடுத்துக் கொள்வது அல்லது விடுப்பு எடுத்துக் கொள்வது நேர விரயமாக எனக்குத் தோன்றுகிறது."

"நானும் அப்படித்தான் இருந்தேன்," என்று அர்னால்டு கூறினார். பிறகு அவர் ஆழமாக சுவாசித்துவிட்டு, மேலே வேகமாகப் பறந்து சென்ற அந்தப் பெரிய பறவையை பிரமிப்புடன் பார்த்தார்.

"நீங்களும் அப்படித்தான் 'இருந்தீர்கள்' என்றால், இப்போது நீங்கள் அப்படி இல்லையா?" என்று கென் கேட்டார். "நிச்சயமாக நீங்களும் ஒரு மும்முரமான நபராகத்தான் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஏராளமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டியுள்ளது. உங்களுக்கு ஒரு குடும்பம் இருக்கிறது. அதோடு, நீங்கள் உங்கள் சொந்தத் தொழில் ஒன்றையும் நடத்துவதாகத் தாமஸ் என்னிடம் கூறினார்."

https://t.me/aedahamlibrary

அர்னால்டு பெரிதாகப் புன்னகைத்தார். அவர் மிக அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் இருந்ததைக் கென் கவனித்தார். ஒன்று, அர்னால்டுக்கு உதவுவதற்கு ஏராளமானோர் இருக்க வேண்டும், அல்லது தினமும் இரவில் நான்கு மணிநேரம் மட்டுமே தூங்கிவிட்டு மற்ற நேரங்களில் எல்லா வேலைகளையும் செய்து முடிக்கின்ற நபர்களில் ஒருவராக அவர் இருக்க வேண்டும் என்று கென் நினைத்துக் கொண்டார்.

அர்னால்டு கென்னின் தோளின்மீது கை போட்டுக் கொண்டு, "நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை சொல்லட்டுமா?" என்று கேட்டார். அப்போது அர்னால்டின் புன்னகையில் கென் ஏதோ ஒன்றைப் பார்த்தார். மக்கள் தங்கள் அனுபவத்தின் மூலமாக மற்றவர்களிடம் காட்டும் புரிந்துணர்வுதான் அது.

"தாராளமாகக் கூறுங்கள்," என்று கென் பதிலளித்தார். அவர்கள் இருவரும் மீண்டும் அந்த மலைப்பாதை வழியாக நடக்கத் துவங்கினர்.

இடைநிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்திலிருந்தே, ஒலிம்பிக் தடகள வீரராக ஆக வேண்டும் என்று தான் விரும்பியிருந்ததாக அர்னால்டு கென்னிடம் கூறினார். அவர் அதற்கு மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் பயிற்சி செய்தார். பள்ளியில் பெரும்பாலான மாணவர்கள் தங்கள் கனவிலும் நினைத்துப் பார்த்திராத தியாகங்களையெல்லாம் அவர் செய்தார். அவர் ஒவ்வொரு நாளும் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்தார். வார இறுதி நாட்களில்கூட அவர் கடும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டார். தலைசிறந்த வீரர்களுக்குப் பயிற்சியளித்த மிகப் பிரபலமான பயிற்றுவிப்பாளர் ஒருவரிடம் தங்கள் மகன் பயிற்சி பெறுவதற்காக, அர்னால்டின் பெற்றோர் பல மணிநேரம் காரோட்டிச் சென்று, அவரைத் தங்கள் சிறிய நகரத்திலிருந்து அப்பயிற்றுவிப்பாளர் இருந்த இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றனர். பின்னாளில், அவர்கள் தங்கள் வார இறுதி நாட்களையும் தங்கள் மகனுக்காகத் தியாகம் செய்து, பல போட்டிகளுக்கு அவரை அழைத்துச் சென்றனர். அவர் கல்லூரிக்குச் சென்றபோது, கேளிக்கை விருந்துகள் எதிலும் அவர் கலந்து கொள்ளவில்லை. பயிற்சிக்கும் போட்டிக்கும் அவர் தன்னைப் பெரிதும் அர்ப்பணித்துக் கொண்டார்.

https://t.me/aedahamlibrary
அவருக்கு 22 வயதாக இருந்தபோது அவருடைய கனவு நிறைவேறியது. அப்போது ஒலிம்பிக்கில் அவர் கலந்து கொண்டார். அவர் அப்போட்டியில் நான்காவதாக வந்தார். வெற்றிப் பதக்கத்தை வெல்வதற்கு இது அவரை இன்னும் அதிகமாக உந்தித் தள்ளியது.

“ஒருசில நொடிகளில் நான் ஒரு பதக்கத்தை இழந்தேன். வெற்றி பெற்றவருக்கும் எனக்கும் இடையே இருந்த வித்தியாசம் ஒரு சதவீதத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கு மட்டும்தான். அந்த இடைவெளியை அடைப்பதற்கு ஒரே வழி முன்பைவிட மிகக் கடுமையாகப் பயிற்சி செய்வதுதான் என்று நான் நினைத்தேன். நான் அதிக ஓய்வு நேரத்தையும் என் அட்டவணையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று என் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் என்னிடம் கூற முயன்றனர். ஆனால், ‘நான் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், வேறு யாரோ ஒருவர் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்’ என்பதுதான் என் கோட்பாடாக இருந்தது.”

கென் புரிந்து கொண்டார். அவர் ஒருபோதும் ஒலிம்பிக்கில் பங்கு கொண்டிருக்கவில்லை. ஆனால், தான் ஒரு கணம் ஓய்ந்து நின்றாலும் வேறு யாரேனும் தன்னை முந்திச் சென்றுவிடுவர் என்ற உணர்வை அவரால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

“விரைவில், அந்த இடைவெளி வேகமாகக் குறையத் தொடங்கியது,” என்று அர்னால்டு தொடர்ந்தார். “அது எனக்கு உற்சாகமளித்தது. என்னுடைய கால் மூட்டுக்களில் ஒன்று எல்லா நேரமும் வலியில் கூச்சலிட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் நான் அதை உதாசீனப்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டேன். ஆனால் ஹவாய் மாநிலத்தில் நடைபெற்ற உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டில் கலந்து கொள்ள நான் சென்றபோது, எல்லாம் மாறியது.

“‘டிரையத்தலான்’ போட்டிகளைப் பொறுத்தவரை, ஒரு பெரிய போட்டிக்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு உங்கள் பயிற்சியை நீங்கள் கணிசமாகக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை நான் வெறுத்தேன். ஆனாலும் அதைச் செய்வதற்கு என்னை நான் கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டேன். ஆனால் என் உடலுக்கு, குறிப்பாக என் கால்மூட்டுக்கு, அது போதுமானதாக இருக்கவில்லை. அதை நான்

https://t.me/aedahamlibrary

உணரவுமில்லை. பாதிப்பு ஏற்கனவே நிகழ்ந்துவிட்டிருந்தது,” என்று அர்னால்டு கூறினார்.

“போட்டியில் பெரும்பாலான நேரம் நான்தான் முன்னணியில் இருந்தேன்,” என்று அவர் தொடர்ந்தார். “பிறகு, போட்டியின் இறுதி நிலையான ஓட்டத்தின்போது, என் மூட்டு இறுதியாக வலுவிழந்தது. திடீரென்று ஒரு கூரான கத்தி அதில் செருகப்பட்டதைப்போல நான் உணர்ந்தேன். நான் எப்படியோ முழுவதுமாக ஓடி முடித்தேன், ஆனால் கடைசியில் வந்தவர்களில் ஒருவனாகத்தான் போட்டியை என்னால் நிறைவு செய்ய முடிந்தது.

“என்னால் கணக்கு வைத்துக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு எண்ணற்ற அறுவைச் சிகிச்சைகள் எனக்குச் செய்யப்பட்டன. மீண்டும் பழைய மாதிரி நடப்பதற்காக ஆரோக்கிய மீட்பு மையங்களில் நான் பல மணிநேரங்களைச் செலவிட்டேன். ஆனால் அங்கிருந்து என் வாழ்க்கை கீழ்நோக்கிச் செல்லத் துவங்கியது. அது உடல்ரீதியான போராட்டமாக மட்டுமன்றி, மனரீதியான போராட்டமாகவும் மாறியது. என்னால் இனி ஒலிம்பிக்கில் கலந்து கொள்ள முடியாவிட்டால், என் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும் முடிந்துவிடும் என்பதுபோல நான் உணர்ந்தேன். நான் முற்றிலுமாக நம்பிக்கை இழந்தேன். என்னை நானே உதாசீனப்படுத்தினேன். நான் உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தினேன், கண்டதையெல்லாம் சாப்பிட்டேன்,” என்று கூறிய அர்னால்டு, மலையின் ஒரு பக்கமாக அமைக்கப்பட்டிருந்த சில படிக்கட்டுக்களில் தாங்கள் இறங்கிச் செல்ல வேண்டும் என்று தன் கையால் கென்னுக்கு சைகை காட்டினார். பிறகு அவர்கள் அந்த ஏரியை நோக்கி அந்தப் படிகள் வழியாகக் கீழே இறங்கத் துவங்கினர்.

“என் உடல் வலுவாக இருக்க வேண்டும் என்றால் பயிற்சிகளுக்கு இடையே என் உடலுக்கு ஓய்வு தேவை என்று நான் எச்சரிக்கப்பட்டிருந்தும் நான் அந்த எச்சரிக்கையை உதாசீனப்படுத்தினேன். ‘வேகமாக! உயரமாக! வலுவாக!’ என்ற ஒலிம்பிக் போட்டியின் குறிக்கோள் வாசகத்தை நான் மறந்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் படிப்படியாக மேம்படுவதற்குப் பதிலாக, அக்கணமே

https://t.me/aedahamlibrary

வேகமாகவும் உயரமாகவும் வலுவாகவும் ஆக நான் முயற்சித்தேன்.”

“எப்படி நீங்கள் சரியான பாதைக்குத் திரும்பினீர்கள்?” என்று கென் கேட்டார்.

“நான் எப்போதும் வீட்டிற்குள்ளேயே சுருண்டு கிடந்து என் வாழ்க்கையைச் சீரழித்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டு கவலைப்பட்ட என் தந்தை, என்னுடன் பேசுவதற்குத் தன் சக ஊழியர்களில் ஒருவரை எங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்தார்.”

அந்த நபர்தான் 1 சதவீதத் தீர்வை அர்னால்டுக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். இறுதியில், தன் பயிற்சிகளுக்கு இடையே ஓய்வுகளைத் திட்டமிடுவது உட்பட, ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை ஒவ்வொன்றாக அர்னால்டு உருவாக்கத் துவங்கினார். அவர் மீண்டும் கல்லூரிக்குச் சென்று, வியாபாரத்தில் ஒரு பட்டம் பெற்றார். சிறிய டிரையத்தலான் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதற்காக அவர் மீண்டும் பயிற்சி செய்யத் துவங்கினார். அவர் மீண்டும் தன்னைப் படிப்படியாக வளர்த்துக் கொண்டார்.

“நான் உண்மையிலேயே கடினமாக உழைத்தேன். ஆனால் என் உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வையும் கொடுத்துக் கொண்டேன். மெல்ல மெல்ல, டிரையத்தலான் போட்டிகளிலும் என்று படிப்பிலும் உறவுகளிலும் வேலையிலும் இன்னும் பலவற்றிலும் என் செயற்திறன் மேம்பட்டதை நான் கவனித்தேன்.”

கென்னும் அர்னால்டும் அந்த ஏரியை அடைந்திருந்தனர். கென்னின் கால் தசைகள் தகதகவென்று எரிந்து கொண்டிருந்தன. கீழே இறங்கி வந்ததால் ஏற்பட்டச் சோர்வில் அவை நடுங்கிக் கொண்டிருந்தன. கென்னும் அர்னால்டும் தங்கள் பாட்டில்களிலிருந்து தண்ணீரைப் பருகினர்.

அந்த ஏரியின் அருகே ஒரு பெரிய வெந்நீரூற்று இருந்தது. அதிலிருந்த நீர் ஒரு நீரோடையின் வழியாக அந்த ஏரிக்குள் சென்று கலந்தது. தாங்கள் நடந்து வந்திருந்த பாதையில், அவ்வப்போது ஓர் ஓட்டக்காரரையோ அல்லது ஒரு மலையேற்ற வீரரையோ அவர்கள் கடந்து வந்திருந்தனர். ஆனால் சுமார் அரை டஜன் பேர் அந்த நீரூற்றில் தங்களைச் சுற்றி எழுந்து கொண்டிருந்த

https://t.me/aedahamlibrary

நீராவியில் மூழ்கித் திளைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என்று கென் எதிர்பார்க்கவில்லை. அரைக்கால் சட்டை அணிந்து வரும்படியும், ஒரு மாற்று உடையும் ஒரு துவாலையும் கொண்டு வருமாறும் அர்னால்டு ஏன் தன்னிடம் கேட்டுக் கொண்டார் என்பது கென்னுக்கு இப்போது புரிந்தது. அவர்கள் இருவரும் அந்த ஊற்றை நோக்கி நடந்து சென்றபோது, வழியில் இன்முகத்துடன் மற்றவர்களுக்கு வணக்கம் தெரிவித்துவிட்டு, தங்கள் ஆடைகளையும் துவாலைகளையும் ஓர் ஓரமாக வைத்துவிட்டுத் தண்ணீருக்குள் இறங்கினர். அந்த நீர் இதமளிக்கும் விதத்தில் கதகதப்பாக இருந்ததைக் கண்டு கென் மகிழ்ந்தார்.

"நான் மீண்டும் டிரையத்தலான் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளத் துவங்கியபோது, முன்பைவிட அதிகமாக, பயிற்சிக்கும் ஓய்விற்கும் இடையே ஒரு சமநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்தேன். எனவே, ஒலிம்பிக் பயிற்சி மையத்திற்குச் சென்று, என்னால் என்ன கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று நான் பார்த்தேன். தங்கள் பயிற்சி அட்டவணைகள் அனைத்தும், எப்போது கடுமையாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும், எப்போது ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றியதுதான் என்று அங்கிருந்த பயிற்றுவிப்பாளர்கள் கூறினர். அந்த மையத்தில், 'தடகள வீரர்கள் ஆரோக்கிய மீட்பு மையம்' ஒன்றும் இருந்தது. பல தடகள வீரர்களுக்கு அந்த மையத்தில் மிகவும் பிடித்த விஷயம் எது தெரியுமா? வெந்நீர்த் தொட்டிதான்," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

"அது ஏன்?" என்று கென் கேட்டார். தன் கால் தசைகளிலும் தன் மனத்திலும் இருந்த அழுத்தம் அந்த வெந்நீரூற்றில் இருந்த வெப்பமான நீரில் கரைந்து கொண்டிருந்ததை அவரால் உணர முடிந்தது.

"தடகள வீரர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அந்த ஆரோக்கிய மீட்பு மையத்திற்குச் சென்றனர். சில உயர் தொழில்நுட்ப வழிமுறைகளும் அங்கு பின்பற்றப்படுகின்றன. 'அழுத்த ஆடை'யை அதற்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம்," என்று குறிப்பிட்ட அர்னால்டு, கென்னின் முகத்தில் எழுந்த கேள்விக்குறியைக் கண்டு, "அந்த ஆடையின் கைப்பகுதி வழியாகவும் கால்பகுதி வழியாகவும் காற்று

https://t.me/aedahamlibrary

உட்செலுத்தப்பட்டு உடலுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒரு கடுமையான பயிற்சிக்குப் பிறகு உடனடியாக ரத்த ஓட்டம் சீராவதை இது உறுதி செய்கிறது," என்று கூறினார்.

"அது மட்டுமல்ல. உயர் அழுத்த நீரை உடலின் மேலும் கீழுமாகப் பீய்ச்சியடிக்கின்ற 'நீர் ஒத்தடப் படுக்கை' ஒன்றும் அங்கு உள்ளது," என்று அவர் தொடர்ந்தார். "ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளும் அங்கு கொடுக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில், சரியான ஊட்டச்சத்தும் உடல் மறுசீரடைவதற்கு மிகவும் முக்கியம். ஒரு கடுமையான பயிற்சிக்குப் பிறகு 20 நிமிடங்களுக்குள் எலெக்ட்ரோலைட்டும் புரதச்சத்தும் உங்கள் உடலுக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். அந்த மையத்தில் ஒரு நீராவி அறை உள்ளது. மசாஜ் சிகிச்சை, தியான வகுப்புகள், யோகா வகுப்புகள் ஆகியவையும் அந்த மையத்தில் வழங்கப்படுகின்றன."

"உண்மையாகவா? நீங்கள் கூறுவதைப் பார்த்தால் அது ஒரு நவீன 'ஸ்பா'போல ஒலிக்கிறது," என்று கென் கூறினார். தடகள விளையாட்டுகளில் மட்டுமன்றி, எதுவொன்றிலும் சிறப்புறுவதற்கு, ஓய்வெடுப்பதும் உடலைத் தளர்த்தி ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதும் எப்படிச் சிறந்த வழிகளாக அமைய முடியும் என்று அவரால் வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

"கென், இது ஓர் ஆடம்பரம்போல உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். ஆனால், மேல்மட்டத்தில் உள்ள 1 சதவீத மக்கள், தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கு தினமும் நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்கின்றனர் என்று ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. உசேன் போல்ட் இதற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. 2008ம் ஆண்டின் ஒலிம்பிக் போட்டியில், அவர் 100 மீட்டர் தூரத்தை 9.69 வினாடிகளில் ஓடி, முன்பு இருந்த ஓர் உலக சாதனையைத் தகர்த்து ஒரு புதிய சாதனையை உருவாக்கினார்."

"நான் அந்தப் போட்டியைப் பார்த்தேன். அது நம்ப முடியாததாக இருந்தது," என்று கென் கூறினார்.

"இதில் நம்புதற்கரிய விஷயம் என்னவென்றால், அவர் அந்தச் சாதனையை நிகழ்த்துவதற்கு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, 9.75 வினாடி தடையை அவரால்

https://t.me/aedahamlibrary

உடைத்தெறிய முடியவில்லை. அவர் போதிய ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதை அவருடைய பயிற்றுவிப்பாளர்கள் உணர்ந்தபோதுதான், அவருடைய வாழ்வில் ஒரு திருப்பம் ஏற்பட்டது. தன்னுடைய பயிற்சி அட்டவணையில் ஓய்வுக்கான நேரம் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டால், அது தன் வேகத்தைக் குறைத்துவிடும் என்று உசேன் போல்ட் கவலைப்பட்டார். ஆனால் அந்த ஓய்வு இடைவேளைகள் அவருடைய நேரத்தை 0.6 சதவீதம் மேம்படுத்தின. அந்த மேம்பாடு 1 சதவீதம்கூட இல்லை. ஆனால் அந்த மேம்பாடு, அவரை ஓர் அசாதாரணமான தடகள் வீரர் என்ற நிலையிலிருந்து உயர்த்தி, உலகின் மிக வேகமான மனிதராக ஆக்கியது."

"பயிற்சியினால் களைத்தும் ஓய்ந்தும் போயுள்ள ஒரு தடகள வீரரால் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியாது என்பதை என்னால் காண முடிகிறது. ஆனால் இது என்னைப் போன்ற ஒருவருக்கு எப்படிப் பொருந்தும்?" என்று கென் கேட்டார். "வேலை செய்வதில் நான் எவ்வளவு அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறேனோ, அவ்வளவு அதிகமாக என்னால் சாதிக்க முடியும் என்பதுதான் என் மனப்போக்காக இருக்கிறது."

"அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும்போது, பெரும்பாலான மக்கள், தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதையும் உடற்பயிற்சி செய்வதையும் முறையாகச் சாப்பிடுவதையும் நிறுத்திவிடுகின்றனர். அவர்கள் குறைவாகத் தூங்கி, மிக அதிக நேரம் வேலை செய்கின்றனர். ஆனால் அது ஒரு பெரிய தவறு. ஒன்று, தினமும் 10 — 12 மணிநேரம் வேலை செய்பவர்கள், இதய நோய் அல்லது மாரடைப்பால் தாக்கப்படுவதற்கு, 10 மணிநேரத்திற்கும் குறைவாக வேலை செய்பவர்களைவிட 56 சதவீதம் அதிக சாத்தியம் உள்ளது. இதில் துயரமான விஷயம் என்னவென்றால், இவ்வாறு அதிகமாக வேலை செய்வதால் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. ஏனெனில், ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைக்குப் பிறகு, வேலையில் கூடுதல் நேரம் செலவிடுவது உண்மையிலேயே அவ்வளவு ஆக்கப்பூர்வமானதாக இருப்பதில்லை."

கென் ஒரு வறண்ட புன்னகையுடன், "என் மேலதிகாரியிடம் சென்று இதைக் கூறிப் பாருங்கள்," என்று

https://t.me/aedahamlibrary

கூறினார்.

"கென், அது ஓர் அற்புதமான யோசனை!" என்று அர்னால்டு கூறினார். "என்னுடைய அன்றாட அட்டவணையில் என் ஓய்விற்கும் நான் நேரம் ஒதுக்கிக் கொண்டது என் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் எனக்குப் பெற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த பலன்களை நான் கண்டபோது, நான் அந்த ஆராய்ச்சியைப் படித்தேன்.

"மேல்மட்டத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் சராசரியாக சாதிப்பவர்களுக்கும் இடையேயான வித்தியாசம் என்னவென்றால், மேல்மட்டத்தில் இருப்பவர்கள் தங்கள் வேலையும் தங்கள் ஓய்வும் சமநிலையில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்கின்றனர் என்பதை நான் அந்த ஆராய்ச்சியைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டேன். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஒருமித்தக் கவனத்துடன் வேலை செய்வதும், பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஓய்வெடுப்பதும் ஒரு சுழற்சி முறையில் வருமாறு அவர்கள் தங்கள் அட்டவணையை அமைத்துக் கொண்டனர்."

"அந்தச் சமநிலை எப்படி இருக்கும்?" என்று கென் கேட்டார்.

"எந்தவொரு துறையிலும் சிறப்பாகச் செயல்படுபவர்கள், ஒரு சமயத்தில் 90 நிமிடங்கள் மட்டுமே ஒருமித்தக் கவனத்துடன் வேலை செய்கின்றனர். நாளின் இடையிடையே அவர்கள் ஓய்வும் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் பகலில் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடுகின்றனர், இரவில் எட்டு மணிநேரம் நன்றாகத் தூங்குகின்றனர். அவர்கள் முறையாக உல்லாசப் பயணங்களையும் மேற்கொள்கின்றனர்," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

தன் வாழ்வில் தானும் இதுபோலச் செய்தால், உடல்ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் தான் எவ்வாறு உணர்வோம் என்று கென் ஒரு கணம் கற்பனை செய்தார்.

"திறமையான வயலின் இசைக்கலைஞர்களைப் பற்றித் தாமஸ் ஏற்கனவே உங்களிடம் கூறினாரா?" என்று அர்னால்டு கேட்டார்.

"ஆமாம். அவர்கள் தங்கள் வெற்றியின் அடிப்படையில் மூன்று குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டதாகவும், அவர்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

எத்தனை மணிநேரம் பயிற்சி செய்தனர் என்பதன் அடிப்படையில் அவர்களுடைய வெற்றி அமைந்ததாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகவும் அவர் கூறினார். மேல்மட்டத்தில் மூன்றாம் நிலையில் இருப்பதற்குக்கூட, குறைந்தபட்சம் 10,000 மணிநேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம் என்று அவர் தெரிவித்தார்," என்று கென் கூறினார்.

"வேலையையும் ஓய்வையும் முறைப்படுத்திக் கொள்வதற்கான இந்தச் சீரான அணுகுமுறையை சுவீகரித்துக் கொள்வது எவ்வாறு 1 சதவீத அனுகூலத்தை உங்களுக்குக் கொடுக்கும் என்பதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு அது. அந்த இசைக் கலைஞர்களுடைய வெற்றி, அவர்கள் எவ்வளவு நேரம் ஓய்வெடுத்தார்கள் என்பதையும் எவ்வளவு அடிக்கடி ஓய்வெடுத்தார்கள் என்பதையும் சார்ந்திருந்தது என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டவர்கள் ஓர் அன்றாட வழக்கத்தைக் கடைபிடித்தனர். அவர்கள் ஒரு சமயத்தில் 90 நிமிடங்கள் மட்டுமே தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தனர். பயிற்சியின்போது அவர்கள் எந்த இடையூறுகளையும் அனுமதிக்கவில்லை. மாறாக, அவ்வப்போது முறையாக ஓய்வெடுத்துக் கொண்டனர். மிகக் குறைவாக வெற்றி பெற்றக் கலைஞர்கள், பயிற்சியையும் ஓய்வையும் ஒருபோதும் தி ட்டமிடவே இல்லை.

"மேல்மட்டத்தில் முதல் இரண்டு இடங்களைப் பிடித்திருந்த குழுவினர், இரவில் சராசரியாக 8.6 மணிநேரம் தூங்கினர். கீழ்நிலையில் இருந்தவர்கள் சராசரியாக 7.8 மணிநேரம் தூங்கினர். மேல்மட்ட இரண்டு குழுவினரும் வாரத்திற்கு சுமார் மூன்று மணிநேரத்தைப் பகல் தூக்கத்தில் செலவிட்டனர். கீழ்மட்டத்தில் இருந்தவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கும் குறைவாகவே பகலில் தூங்கினர்."

"உண்மையாகவா?" என்று கென் கேட்டார். "மேல்மட்டத்தில் இருப்பவர்கள், இரவில் மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேர உறக்கம் மட்டுமே தேவைப்படுகின்றவர்கள் என்றும், அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகின்ற நபர்கள் என்றும்தான்

https://t.me/aedahamlibrary

நான் அனுமானித்திருந்தேன்."

"கென், அது உண்மையல்ல. ஐந்து மணிநேரத்திற்கும் குறைவான தூக்கம் தேவைப்படுகின்ற மக்களின் சதவீதம் பூஜ்யம் என்று ஒரு வல்லுனர் கூறுகிறார். உண்மையில், 95 சதவீத மக்களுக்கு, அவர்கள் சாதாரணமாகச் செயல்படுவதற்குக் குறைந்தபட்சம் 7 அல்லது 8 மணிநேரத் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. குறைவான தூக்கம் தங்களுக்குப் போதும் என்று நினைக்கின்ற பெரும்பாலான மக்கள் தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் என்றைக்கெல்லாம் தங்கள் தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்கின்றனரோ, அதற்கடுத்த நாள் அவர்கள் அதிகமான காபியையும் சர்க்கரைப் பதார்த்தங்களையும் உட்கொள்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் என்ன செய்தாலும் சரி, போதுமான அளவு தூக்கம் உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால், உங்களால் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியாது. உங்கள் செயற்திறன் நிச்சயமாகக் கணிசமான அளவு குறைந்துவிடும்."

"அப்படியா? நான் ஒவ்வோர் இரவும் ஆறு அல்லது ஆறரை மணிநேரம் மட்டுமே தூங்குகிறேன்," என்று கென் கூறினார்.

"அதுதான் சராசரி அளவு. ஆனால் நீங்கள் கேள்விப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற 1 சதவீத மேம்பாட்டை அடைவதற்கு, மாபெரும் மனிதர்களின் எடுத்துக்காட்டைப் பின்பற்றினால் நீங்கள் அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள். மற்ற 1 சதவீதத் தீர்வாளர்களும் நானும் தினமும் இரவில் எட்டு மணிநேரத் தூக்கத்திற்குக் குறி வைக்கிறோம். ஏனெனில், மேல்மட்டத்தில் உள்ள வெற்றியாளர்களைப்போல, அடுத்த நாள் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு நாங்கள் எங்களை முழுமையாகத் தயார்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறோம்."

"தூக்கத்தால் எப்படி நம் செயற்திறனை மேம்படுத்த முடிகிறது? தூக்கத்திற்கு ஏன் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது?"

"உங்கள் கேள்விக்கு விடையாக, பதிலுக்கு நான் உங்களை ஒரு கேள்வி கேட்கிறேன். மேம்பாட்டிற்கான பாதையில் நீங்கள் தொடர்ந்து நீடிக்க விரும்பினால், பயிற்சியும் கற்றலும் மிகவும் இன்றியமையாதவை,

https://t.me/aedahamlibrary
இல்லையா?"

"ஆமாம். 1 சதவீதத் தீர்வைப் பற்றி நான் அப்படித்தான் புரிந்து கொண்டுள்ளேன்," என்று கென் பதிலளித்தார்.

"தூங்கும்போதுதான் உங்கள் நினைவுகள் சீரமைக்கப்பட்டு ஒழுங்கமைக்கப்படுகின்றன. எனவே, 1 சதவீதத் தீர்வாளர் என்ற முறையில் நீங்கள் செய்கின்ற பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு, இரவில் நன்றாகத் தூங்குவதை நீங்கள் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது உங்கள் படைப்புத்திறனும், பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான உங்கள் திறனும், நீண்டகாலக் கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதற்கான உங்கள் திறனும் அதிகரிப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

"போதுமான தூக்கம் இல்லை என்றால், உங்களுக்கு அடிக்கடிக் கோபம் ஏற்படும், நீங்கள் பொறுமை இழப்பீர்கள், ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவது உங்களுக்குப் பிரச்சனையாக இருக்கும், நீங்கள் ஏராளமான தவறுகளைச் செய்வீர்கள். மருத்துவமனையில் மருத்துவர்களும் செவிலியரும் மிக நீண்ட நேரம் வேலை செய்வதால் அங்கு நிகழும் விபத்துகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவர்களுடைய எச்சரிக்கையுணர்வு குறைவதையும், அவர்களுடைய செயற்திறன் மோசமாவதையும் உங்களால் பார்க்க முடியும்," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

வேலையிலும் வீட்டிலும் தான் எதிர்கொண்டிருந்த பல சவாலான சூழ்நிலைகளைக் கென் இப்போது ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தார். ஓரிரு மணிநேரக் கூடுதல் உறக்கம் தன்னுடைய சவாலான சூழ்நிலைகளை அதிகச் சிறப்பாகக் கையாள்வதற்குத் தனக்கு உதவியிருக்கக்கூடும் என்று அவர் நினைத்தார். "இரவில் நெடுநேரம் வேலை பார்த்தால், மறுநாளை ஓட்டுவது ஒரு போராட்டமாக இருப்பதை அனுபவப்பூர்வமாக நான் அறிவேன்," என்று அவர் கூறினார்.

"ஏனெனில், அன்றைய நாளுக்குத் தேவையான உடல் பலமும் மன ஆற்றலும் உங்களுக்கு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. எனவே, நீங்கள் உங்களுடைய அன்றைய வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதற்கே, வழக்கத்தைவிட அதிகக் கடினமாக நீங்கள் உழைக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே, ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதற்கோ, கற்றுக்

https://t.me/aedahamlibrary

கொள்வதற்கோ, மேம்படுவதற்கோ உரிய நிலையில் நிச்சயமாக நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள்," என்று அர்னால்டு பதிலளித்தார்.

"நான் இப்போது எந்தப் பழக்கத்தை உருவாக்குவதற்காக முயற்சியும் பயிற்சியும் மேற்கொண்டிருக்கிறேனோ, அந்தப் பழக்கத்தை எனக்குள் நிலைப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு, இரவில் சீக்கிரமாகத் தூங்கப் போவதை அடுத்தப் பழக்கமாக நான் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்," என்று கென் கூறினார்.

"பிரமாதம்! அதன் பிறகு, ஒரு நேரத்தில் தொடர்ந்து 90 நிமிடங்கள் வேலை செய்வதை ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இடையிடையே ஓய்விற்காக இடைவேளைகளைக் கொடுத்துக் கொள்ள மறந்துவிடாதீர்கள். மதிய உணவிற்குப் பிறகு ஒரு குட்டித் தூக்கம் அந்த இடைவேளைகளில் ஒன்றாக இருக்கட்டும்."

"அர்னால்டு, ஒரு விஷயத்தை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. சில சமயங்களில், ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய வேளைகளில் நான் தூங்குவதுண்டு. ஆனால் தூங்கி எழுந்தவுடன், குறைந்தது அரை மணிநேரமாவது என்னால் எதுவும் சிந்திக்கவோ அல்லது செய்யவோ முடிவதில்லை. எல்லாம் குழப்பமாக இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது. இந்த நிலையில், வேலை நாட்களில் நான் இப்படித் தூங்கினால், அது எனக்குக் கட்டுப்படியாகாது."

"பகலில் நீங்கள் குறைவான நேரம்தான் தூங்க வேண்டும். குட்டித் தூக்கம்தான் இங்கு வெற்றிக்கான ரகசியம். தூக்கத்தில் நீங்கள் பல நிலைகளைக் கடக்கிறீர்கள். வார இறுதி நாட்களில் நீங்கள் தூங்கும்போது, நீங்கள் ஆழமான உறக்கத்திற்குள் செல்லும் அளவுக்கு நீண்ட நேரம் தூங்கிவிடுகிறீர்கள். எனவே அதிலிருந்து கண்விழிப்பதற்கு உங்களுக்கு அதிக நேரம் ஆகிறது. ஆனால் வேலை நாட்களின்போது, பத்திலிருந்து முப்பது நிமிடங்கள் மட்டுமே தூங்குவதற்கு நீங்கள் உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, நீங்கள் தூக்கத்தின் துவக்க நிலையில்தான் இருப்பீர்கள். எனவே, நீங்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் கண்விழிப்பீர்கள். மதிய உணவிற்குப்

https://t.me/aedahamlibrary

பிறகு வெறும் 15 நிமிடங்கள் தூங்கி எழுந்திருப்பவர்கள், மாலைவரை மிகவும் புத்துணர்ச்சியோடு இருப்பதாக ஜப்பானில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.”

“அது எனக்குப் பேருதவியாக இருக்கும். ஏனெனில், மதியம் நான் வழக்கமாக சோர்வடையத் துவங்கிவிடுகிறேன்," என்று கென் கூறினார். “ஆனால் நான் என் அலுவலகத்தில் தூங்கினால், நான் சோம்பேறி என்றோ அல்லது எனக்கு உடல்நலம் சரியில்லை என்றோ மற்றவர்கள் நினைத்துவிடுவார்கள் என்று நான் கவலைப்படுகிறேன்.”

“கென், நீங்கள் கூறுவது எனக்குப் புரிகிறது. நான் விஜயம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு நிறுவனத்திலும் இதைத்தான் நான் கேள்விப்படுகிறேன். ஆனால் மதிய நேரக் குட்டித் தூக்கங்களை அவர்கள் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளத் துவங்கி, தங்கள் செயற்திறன் மேம்படுவதை அவர்கள் பார்க்கும்போது, அவர்கள் வேறு விதமாக உணர்கின்றனர். உங்களுடைய குட்டித் தூக்கம் அன்றைய மதிய நேரம் முழுவதும் உங்களைப் புத்துணர்ச்சியுடனும் அதிக விழிப்புடனும் வைத்திருப்பதை மற்றவர்கள் பார்க்கும்போது, அந்தப் பழக்கம் அவர்களையும் பிடித்துக் கொள்ளத் துவங்குவதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.”

“நீங்கள் இணைந்து செயல்படுகின்ற நிறுவனங்களில் வேலை செய்யும் மக்கள் எங்கே தூங்குகின்றனர்?”

“உலகில் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படும் நிறுவனங்களில் சில, தங்கள் ஊழியர்களுக்காக ஓய்வு அறைகளை அமைத்துள்ளன. அதே சமயம், சில புதுமையான தீர்வுகளையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். எனக்குத் தெரிந்த ஓர் உயரதிகாரி, தனக்குள் அழுத்தம் உருவாகத் துவங்குவதை உணரும்போது, ஒரு பத்து நிமிட இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு, தன் அலுவலகத்தில் தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள் போட்டு வைக்கும் ஒரு பழைய அறையில் ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் படுத்து ஓய்வெடுப்பார்.

“உங்கள் அலுவலக அறைக்கு ஒரு கதவு இருந்தால், ஒவ்வொரு மதியமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு நீங்கள் அதைப் பூட்டி வைக்கலாம். ‘தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்’

https://t.me/aedahamlibrary
என்ற வாசகத்தைத் தாங்கிய ஓர் அட்டையையும் அக்கதவிற்கு வெளியே தொங்கவிடலாம். பிறகு உங்கள் நாற்காலியில் சாய்ந்து அமர்ந்து கொண்டு ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடலாம். நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு அசௌகரியமாக இருந்தால், வெறுமனே உங்கள் நாற்காலியில் சாய்ந்து அமர்ந்து, உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டால்கூடப் போதும். ஆனால் அதற்கு முன்பு, ஒருசில நிமிடங்கள் யாரும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம் என்று உங்கள் சக ஊழியர்களிடம் தெரிவித்துவிடுங்கள்.

"என் உறவினரின் மகன் ஒருவன் தன் கல்லூரி நூலகத்தில் தினமும் மதியம் சிறிது நேரம் தூங்குவது வழக்கம். அவன் தன் படிப்புச் சுமையால் மூச்சுத் திணறிக் கொண்டிருந்தான். எனவே நான் அவனைப் பார்க்கச் சென்றேன். பிறகு அவனுக்கு ஒரு வழக்கத்தைத் திட்டமிட்டுக் கொடுத்தேன். அவன் இப்போது 90 நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகப் படிக்கிறான். பிறகு, ஆள் நடமாட்டம் அவ்வளவாக இல்லாத ஒரு பகுதியில் ஒரு சோபாவில் 20 நிமிடங்கள் தூங்கிவிடுகிறான். மற்ற மாணவர்கள் முதலில் அவனுடைய இச்செய்கையகைக் கண்டு சிரித்தனர். ஆனால் அவனுடைய மதிப்பெண்கள் மேம்படத் துவங்கியதை அவர்கள் பார்த்தபோது, அவர்களில் ஒருசிலர் அதேபோலச் செய்யத் துவங்கினர்."

"அதென்ன 90 நிமிடங்கள் கணக்கு?" என்று கென் கேட்டார்.

"அது உங்கள் உடலின் இயல்பான தாளங்கள் தொடர்புடையது. 90 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் கவனம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைகிறது. அப்போது உங்கள் உடல் களைத்துவிடுகிறது. ஒவ்வொரு 90 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை நீங்கள் படபடப்பாக உணரத் துவங்குவதை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். எதன்மீதும் கவனம் செலுத்துவது உங்களுக்குக் கடினமாகிவிடுகிறது. நீங்கள் அதிக எரிச்சலடைந்துவிடுகிறீர்கள்."

"வழக்கமாக, நான் என் வேலையைச் செய்து முடிக்கும்வரை என் இடத்தைவிட்டு நகராமல் இருக்கும்படி என்னை நானே கட்டாயப்படுத்திக் கொள்வேன், அல்லது ஒரு காபி குடித்துவிட்டோ அல்லது ஏதேனும் நொறுக்குத்

https://t.me/aedahamlibrary
தீனியைக் கொறித்துவிட்டோ என் வேலையைத் தொடர்வேன்," என்று கென் கூறினார்.

"அடுத்த முறை, உங்கள் உடல் உங்களுக்கு அனுப்புகின்ற சமிக்கைகளைக் காதுகொடுத்துக் கேட்டுவிட்டு, 10 நிமிட இடைவேளை ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அந்த ஓய்விற்குப் பிறகு நீங்கள் உங்கள் வேலையைத் தொடரும்போது, உங்கள் செயற்திறன் எவ்வளவு அதிகமாக மேம்படுகிறது என்பதைக் கண்டு நீங்கள் அசந்துவிடுவீர்கள். உண்மையில், இடைவேளைகளைப் பொறுத்தவரை . . ." என்று கூறியபடியே அர்னால்டு எழுந்தார். வெந்நீர் ஊற்றின் மறுபக்கத்தில் இருந்த மற்ற மலையேற்ற வீரர்களும் ஓட்டக்காரர்களும் அங்கிருந்து நகரத் துவங்கினர். அவர்கள் அனைவரும் அந்த ஏரியை நோக்கி நடக்கத் துவங்கியதைப் பார்த்தபடி கென்னும் எழுந்தார்.

அவர்கள் உற்சாகமாகக் கத்தியபடி ஒவ்வொருவராக அந்த ஏரிக்குள் குதித்தனர். பிறகு அர்னால்டும், இறுதியாகக் கென்னும் அந்த ஏரிக்குள் குதித்தனர்.

ஏரி நீர் மிகவும் குளிராக இருந்ததை உணர்ந்து கொள்வதற்குக் கென்னுக்கு ஒரு வினாடி பிடித்தது. அவர் மீண்டும் மேற்பரப்புக்கு வந்தபோது, ஆழமாக சுவாசித்துவிட்டுக் கரையை நோக்கி நீந்த முற்பட்டார்.

கென்னின் முகத்தின்மீது படர்ந்திருந்த அதிர்ச்சியைக் கண்டு அர்னால்டு விஷமத்தனமாகப் புன்னகைத்தார். "தடகள வீரர்களுக்கான ஆரோக்கிய மீட்பு மையத்தில், ஒலிம்பிக் வீரர்கள், வெந்நீர்த் தொட்டியிலிருந்து வெளியேறி நேராக ஒரு குளிர்ந்த நீச்சல்குளத்திற்குள் போய்க் குதிப்பார்கள் என்று நான் உங்களிடம் கூறவில்லையா? அது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, வீக்கத்தைத் தடுக்கிறது," என்று கூறிவிட்டு அர்னால்டு கலகலவெனச் சிரித்தார். கென்னும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் அவரோடு சேர்ந்து சிரிக்கத் தொடங்கினார். அவரது உடல் அந்தக் குளிர்ந்த நீருக்குப் பழக்கப்பட்டவுடன், அந்த மாற்றம் தனக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டியதையும், தன் உடலில் திடீரென்று ஆற்றல் பெருக்கெடுத்ததையும் அவர் உணர்ந்தார்.

"நீங்கள் பெரும்பாலான மக்களைப் போன்றவர்

https://t.me/aedahamlibrary

என்றால், வேலைக்கு இடையே சிறிது நேரம் ஓய்வெடுப்பது குறித்து நீங்கள் குற்றவுணர்வு கொள்ளக்கூடும், உங்கள் நாளில் நீங்கள் மிகக் குறைவாகச் சாதித்திருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடும்," என்று அர்னால்டு கூறினார். கென் அதை ஒப்புக் கொண்டு தலையசைத்தபோது, அர்னால்டு மேலும் தொடர்ந்தார். "ஆனால் அது உண்மையல்ல என்று நிரூபணமாகியுள்ளது. ஒருசில வித்தியாசமான ஆராய்ச்சியாளர்கள், மக்களின் மொத்த ஓய்வு நேரத்தை 20லிருந்து 30 நிமிடங்களாக அதிகரித்துள்ளனர். இம்மக்கள் மிகக் குறைவாகவே களைப்புற்றனர், இவர்கள் அவ்வளவாகக் காயப்படவும் இல்லை. அவர்களுடைய வேலை நேரம் குறைந்தாலும்கூட, அவர்களுடைய உற்பத்தித்திறன் குறையவே இல்லை.

"ஓய்வு இடைவேளைகள் உங்கள் உடல் மறுசீரடைவதற்கு உதவுகின்றன. அவை நீங்கள் களைப்படையாமலும் சோர்ந்து போய்விடாமலும் நோயுறாமலும் பார்த்துக் கொள்கின்றன. அதாவது, நீங்கள் தினமும் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு இந்த ஓய்வு இடைவேளைகள் உங்களுக்கு உதவுகின்றன."

"அர்னால்டு, 1 சதவீதத் தீர்வுக்கு இது எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை என்னால் காண முடிகிறது. நான் முற்றிலும் சோர்ந்து போய்விட்டால், தினமும் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு என்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்வது இயலாத காரியமாகிவிடும் என்பது எனக்குப் புரிகிறது," என்று கென் கூறினார்.

"கென், நீங்கள் மிகச் சரியாகக் கூறியுள்ளீர்கள். நான் கடினமான வழியில் அதைக் கற்றுக் கொண்டேன். நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய இன்னொரு விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் சாமர்த்தியமாகவும் அதிக புத்திசாலித்தனமாகவும் வேலை செய்வதற்கான அனுகூலத்தை இந்த ஓய்வு இடைவேளைகள் உங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன. ஒரு சிக்கலான பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் பல மணிநேரத்தைச் செலவிட்டப் பிறகு, அப்பிரச்சனை இன்னும் அதிகச் சிக்கலானதாக ஆகியதையும், அதில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டீர்களோ அப்பிரச்சனை அவ்வளவு அதிகச் சிக்கலானதாக ஆகியதையும் நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?"

https://t.me/aedahamlibrary

“நிச்சயமாக. அப்படி நேரும்போது நான் வெறுப்படைகிறேன். அதன் பிறகு என்னால் சிந்திக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது,” என்று கென் கூறினார்.

“ஏனென்றால், உங்களுக்கு ஓய்வு இடைவேளைகள் தேவை. அந்நேரங்களில் உங்கள் வேலையைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை நிறுத்திவிட்டு, வேறு எதைப் பற்றியாவது நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும்.”

“நீங்கள் என்ன கூறுகிறீர்கள் என்று எனக்குப் புரிகிறது. முன்பு ஒரு சமயம், நான் ஏதோ ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்க்க முயன்று கொண்டிருந்தபோது, வெகுநேரமாகியும் என்னால் அதைத் தீர்க்க முடியாமல் போனதால் என் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிட்டு மதிய உணவருந்தப் போய்விட்டேன். நான் சாப்பிட்டுவிட்டு என் மேசைக்குத் திரும்பியபோது, என் பிரச்சனைக்கான தீர்வு என் கண் முன்னால் இருந்ததை என்னால் காண முடிந்தது.”

“ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதை ‘அடைகாக்கும் காலம்’ என்று அழைக்கின்றனர். ஒரு பிரச்சனையைப் படைப்புத்திறனுடன் தீர்ப்பதற்கு அது உங்களுக்கு உதவுகிறது என்று அவர்கள் நிரூபித்துள்ளனர். எனவே, ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் வேலைக்கு இடையிடையே ஓய்வு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். குறிப்பாக, காலைநேரத்திற்கும் மதிய வேளைக்கும் இடையே ஓர் ஓய்வு இடைவேளையும், மதியத்திற்கும் மாலைநேரத்திற்கும் இடையே ஓர் ஓய்வு இடைவேளையும் இருப்பது அவசியம்,” என்று அர்னால்டு கூறினார்.

கென் அந்த ஏரித் தண்ணீரின்மீது மல்லாக்கப் படுத்தபடி, மேலே நீலவானத்தைப் பார்த்தபடி மிதந்தார்.

“அர்னால்டு, அந்த ஓய்வு இடைவேளைகளில் நான் எத்தகைய விஷயங்களைச் செய்வது சிறப்பாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?” என்று கென் கேட்டார்.

“தடகள வீரர்களைப் பொறுத்தவரை, வெறுமனே ஒரு குளியல் தொட்டியில் உட்கார்ந்து உடலைத் தளர்த்திக் கொள்வது அல்லது ஒரு மசாஜ் சிகிச்சை பெறுவது அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி. ஆனால் உடல்ரீதியாக அவ்வளவு கடினமான வேலை செய்யாதவர்களுக்கு, ஓய்வு இடைவேளைகளில்

https://t.me/aedahamlibrary

உடற்பயிற்சி செய்வது மிகச் சிறந்ததாக அமையும்.”

“அது எப்படி?”

“உடலை வருத்தாத விஷயங்களை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். தியானம் செய்வது, இசை கேட்பது, குடும்பத்தினருடனோ அல்லது நண்பர்களுடனோ அமர்ந்து ஆசுவாசமாக உணவருந்துவது போன்றவற்றை நீங்கள் செய்யலாம். உங்கள் வேலை, உடலுழைப்பை எதிர்பார்க்காத, ஆனால் மனத்தை அதிகமாக ஈடுபடுத்திச் செய்ய வேண்டிய ஒன்றாக இருந்தால், மேற்கூறப்பட்டச் செயல்கள் உங்களுக்கு அதிகக் களைப்பைத்தான் ஏற்படுத்தும். உடற்பயிற்சி உங்கள் களைப்பைக் குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

“நீங்கள் வெளியே சிறிது நேரம் ஓய்வாக நடந்துவிட்டு வரலாம். மதிய உணவு இடைவேளையின்போது உடற்பயிற்சி மையத்திற்குச் சென்று சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு வரலாம். வேலை நேரத்திற்கு முன்பாகச் சிறிது நேரம் நீச்சல் குளத்தில் நீந்திவிட்டு வரலாம். உங்கள் இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கின்ற, உங்கள் தசைகளுக்கும் மூட்டுக்களுக்கும் வேலை கொடுக்கின்ற எந்தவொரு பயிற்சியையும் நீங்கள் செய்யலாம். ஒரு முறைக்கு 20 நிமிடங்கள் என்ற கணக்கில், வாரத்திற்கு மூன்று முறை இதை நீங்கள் செய்து வந்தால், அதன் பலன்களை நீங்கள் பார்க்கத் துவங்குவீர்கள்.”

“நான் அதிக உடற்திறனுடன் இருக்கும்போது நான் மிகச் சிறப்பாக உணர்கிறேன் என்பதை நான் அறிவேன்,” என்று கென் ஒத்துக் கொண்டார்.

ஏரியின் ஒரு பக்கத்தில் இருந்த ஏணிப் படிக்கட்டுகளை அர்னால்டு கென்னுக்குச் சுட்டிக்காட்டினார். கென் அதை நோக்கி நீந்திச் சென்று, அதன் வழியாக ஏறி ஏரிக்கு வெளியே வந்தார். அர்னால்டு அவரைப் பின்தொடர்ந்து வெளியேறிவிட்டு, “தவறாமல் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வது மனச்சோர்வைக் களைவதில் மிகுந்த பலனளிக்கிறது. இரவில் நீங்கள் நன்றாகத் தூங்குவதற்கு உடற்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது. அது உங்கள் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உங்கள் மூளை அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கும் உதவுகிறது. உண்மையில், இதயத் தசைகளைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான உடற்பயிற்சிகள், புதிய

https://t.me/aedahamlibrary

மூளை உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு உங்கள் உடலைத் தூண்டுகின்றன. ஒரு பூங்கா, ஒரு கடற்கரை போன்ற, காற்றோட்டமான வெளிப்புறச் சூழல்கள் எதிலேனும் உங்களால் உடற்பயிற்சி செய்ய முடிந்தால், அது உங்களுக்கு இன்னும் அதிகப் பலன்களைக் கொடுக்கும்," என்று கூறினார்.

"அது எப்படி?"

"நீங்கள் ஒரு மும்முரமான வீதியில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தால், நீங்கள் பார்க்கவும் கவனம் செலுத்தவும் வேண்டிய ஏராளமான விஷயங்கள் அங்கு இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் இயற்கையின் அருகில் இருந்தால், உங்கள் மூளை ஓய்வெடுப்பதற்கும் தன் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கும் அது உங்கள் மூளைக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுக்கிறது. மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகத்தில், சில மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒரு குழுவினரை ஒரு பூங்காவில் நடந்துவிட்டு வரும்படியும், இன்னொரு குழுவினரை ஒரு மும்முரமான வீதியில் நடந்துவிட்டு வரும்படியும் செய்தனர். அம்மாணவர்களைப் பிறகு அவர்கள் சோதித்தபோது, பூங்காவில் நடந்துவிட்டு வந்தவர்கள் ஒரு சிறந்த மனநிலையில் இருந்ததையும், அவர்களால் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்த முடிந்ததையும் கண்டனர். அவர்களுடைய நினைவும் அதிகச் சிறப்பாக வேலை செய்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது."

கென்னும் அர்னால்டும் தங்கள் மலையேற்றப் பைகளைத் தங்கள் முதுகுகளின்மீது போட்டுக் கொண்டு, மீண்டும் நடையைக் கட்டினர். மதியநேர வெயிலில் அவர்கள் உடலில் இருந்த ஈரம் வேகமாகக் காய்ந்தது. "ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கிய மீட்புப் புதிரில் கடைசி அம்சம் ஒன்று உள்ளது. வெகுசில மக்களே இதைத் தங்கள் அட்டவணைகளில் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். உல்லாச விடுமுறைகள்தான் அந்த அம்சம்," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

மலைப்பாதை வழியாக நடந்து வந்தது, ஏரியில் நீந்தியது, மதியநேரக் கடும் வெயில் என்று எல்லாமாகச் சேர்ந்து, தான் சிறுவனாக இருந்தபோது தான் சென்று வந்த உல்லாசப் பயணங்களைக் கென்னுக்கு நினைவுபடுத்தின.

https://t.me/aedahamlibrary

அந்த விடுமுறைகள் ஒவ்வொன்றும் அந்த வருடம் முழுவதையும் ஒரு மகிழ்ச்சியான, சீரான வருடமாக அமைத்துக் கொடுத்ததையும் கென் நினைவுபடுத்திப் பார்த்தார். அந்த விடுமுறைகள் அவருக்குப் புத்துணர்வூட்டியிருந்தன.

"குடும்பத்தோடு சேர்ந்து ஓர் உல்லாச விடுமுறையைக் கழிப்பதற்குச் சிறிது நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு எப்போதும் ஏராளமான வேலைகள் இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும்," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

"பொதுவான போக்கை வைத்துப் பார்க்கும்போது, அப்படியே நீங்கள் ஒரு விடுமுறையில் சென்றாலும்கூட, உங்கள் அலுவலகத்திலிருந்து உங்களுக்கு வரும் மின்னஞ்சல்களும் குறுஞ்செய்திகளும், நீங்கள் எதிலிருந்து ஒரு நல்ல இடைவேளையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமோ நேராக அதற்கு உங்கள் மனத்தை மீண்டும் எடுத்துச் சென்றுவிடுகின்றன. உண்மையிலேயே ஒரு நெருக்கடி இருந்தால் தவிர, எந்தவிதமான இடையூறும் இல்லாத ஒரு நல்ல உல்லாச விடுமுறைக்குத் தங்கள் அட்டவணையில் ஓர் இடம் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை மேல்மட்டத்தில் உள்ள 1 சதவீத மக்கள் அறிவர்," என்று அர்னால்டு பதிலளித்தார்.

"என் வேலை இப்போது ஒருவிதமான பிரச்சனைக்கு உள்ளாகி இருக்கிறது. நான் விடுமுறையில் சென்றால் விஷயங்கள் தறிகெட்டுப் போய்விடும். அது இப்போதைக்கு எனக்குக் கட்டுப்படியாகாது. என் வேலையில் என் செயற்திறனை மேம்படுத்திக் காட்டினால் தவிர, எனக்கு ஏன் இப்போது விடுப்புத் தேவை என்பதை என் மேலதிகாரிகளிடம் என்னால் நியாயப்படுத்த முடியாது," என்று கென் கூறினார்.

"உங்களை ஒப்புக் கொள்ள வைக்க உதவுவதற்கு என்னிடம் ஒரு மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு உள்ளது," என்று அர்னால்டு கூறினார். "எர்ன்ஸ்ட் & யங் என்ற ஒரு கணக்கீட்டு நிறுவனத்தில் ஒரு சுவாரசியமான விஷயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு மாதமும் உல்லாச விடுமுறையில் ஒருவர் செலவிட்ட ஒவ்வொரு 10 மணிநேரத்திற்கும், அவருடைய செயற்திறன் 8 சதவீதம் அதிகரித்தது என்று அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். ஊழியர்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

எவ்வளவு அதிக நேரத்தை உல்லாச விடுமுறையில் செலவிட்டார்களோ, அவர்களுடைய மேம்பாடு அவ்வளவு அதிகமாக அதிகரித்தது," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

கென் புன்னகைத்துவிட்டு, "என் செயற்திறனில் அத்தகைய மேம்பாட்டைக் கொடுக்கக்கூடிய இந்த வாய்ப்பைத் தவறவிடுவதுதான் உண்மையிலேயே இப்போது எனக்குக் கட்டுப்படியாகாத விஷயம் என்று நினைக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

"மிகச் சரி. 'நான் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், வேறு யாரோ பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்' என்று முன்பு நான் நினைத்து வந்ததாகக் கூறியது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? ஆனால் இப்போது, 'நான் என் ஆற்றலைப் புதுப்பித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், வேறு யாரோ நிச்சயமாகத் தங்கள் ஆற்றலைப் புதுப்பித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்' என்பது உண்மை என்றும், அது மிக முக்கியமானது என்றும் நான் உணர்கிறேன். அவ்வாறு நிகழ நான் அனுமதித்துவிட்டால், அவர்கள் அடுத்த நாளும் தங்கள் செயற்திறனை அதிகரித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் நானோ, அந்த நாளை வெறுமனே ஓட்டிக் கொண்டிருப்பேன்.

"இன்னொரு விஷயத்தையும் நான் கண்டுபிடித்துள்ளேன். 1 சதவீதத் தீர்வுக்குள் நீங்கள் ஆழமாக ஊடுருவிச் செல்லும்போது, நெம்புதிறன் கொள்கை, 20/80 கொள்கை ஆகியவற்றின் உதவியால், உங்களுக்கே தெரியாமல் உங்களிடம் இருக்கும் கூடுதல் நேரம் உங்களுக்காகத் திறக்கும். அந்தக் கூடுதல் நேரத்தின் ஒரு பகுதியை, திட்டமிட்ட ஆரோக்கிய மீட்பிற்கு நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம், உங்கள் ஆற்றலை உங்களால் தொடர்ந்து புதுப்பித்துக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு நீங்களே புத்துணர்வூட்டிக் கொள்ளவும் முடியும். இவ்வழியில், ஒரு நேரத்தில் 1 சதவீதம் என்ற முறையில், ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்து உங்களால் மேம்பட்டுக் கொண்டே இருக்க முடியும்," என்று கூறிய அர்னால்டு, "கென், இப்போதைக்கு, நாம் இந்தப் படிக்கட்டுகளை விட்டுவிட்டு, மலையின் அடிவாரத்தைச் சுற்றித் திரும்பி நடந்து சென்றால் என்ன?" என்று கேட்டார்.

https://t.me/aedahamlibrary

உயரமான, பசுமையான மரங்கள் நிரம்பிய அந்த மலைப்பாதையைக் கென் பார்த்தார்.

“இந்த நடைப் பயணம், நாளைக்கு நான் உயர்ந்த செயற்திறனுடன் செயல்படுவதற்கு எனக்குத் தேவையான ஓய்வைக் கொடுத்து, என் ஆற்றலையும் புதுப்பிக்கும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது,” என்று கென் கூறியபோது, அவர்கள் இருவரும் புன்னகைத்தனர்.

https://t.me/aedahamlibrary

7
பூர்த்தியாகும் வட்டம்

1 சதவீதத் தீர்வாளர்களுடன் பல மணிநேரத்தைச் செலவிட்டுப் பாடங்களை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்ட கென், தன் பயணம் அதோடு முடிவடைந்துவிடவில்லை என்பதைக் கண்டு மகிழ்ந்தார். அர்னால்டைச் சந்தித்து ஐந்து வாரங்களில், 1 சதவீதத் தீர்வுக் கொள்கைகள் கென்னுடைய வாழ்வின் ஒவ்வோர் அம்சத்திலும் ஆழமாக வேரூன்றியிருந்தன. அவருடைய புரிதலும் நாளுக்கு நாள் வலிமையாக வளர்ந்திருந்தது.

கென் தன்னுடைய 'செய்யப்பட வேண்டியவை' பட்டியலைத் தினமும் முறையாகப் பார்த்து, எந்தக் கொள்கைகளைத் தான் சிறப்பாக நடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டிருந்தோம் என்பதையும், எந்தக் கொள்கைகளை இன்னும் முறையாகச் செயல்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் குறித்துக் கொள்வதில் உறுதியாக இருந்தார். அவர் இதில் முழுமையான அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபட்டார். அர்னால்டுடனான சந்திப்பின்போது தான் உருவாக்கியிருந்த பட்டியலை அவர் படித்துப் பார்த்தபோது, விரைவில், முறையாகவும் படிப்படியாகவும் அவர் தன்னிடம் மாற்ற வேண்டியிருந்த பல்வேறு பழக்கங்களை அப்பட்டியல் அவருக்கு நினைவூட்டியது.

1. ஒவ்வொரு நாளும், ஒருமித்தக் கவனத்துடன் வேலை செய்வதற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம், ஒரு சிறு ஓய்விற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் என்று, வேலையும் ஓய்வும் மாற்றி மாற்றிச் சுழற்சி முறையில் வரும் விதத்தில் அந்த நாள் முழுவதையும் திட்டமிட வேண்டும்.

https://t.me/aedahamlibrary

2. ஒரு சமயத்தில் 90 நிமிடங்கள் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தி வேலை செய்யுங்கள். நாளின் இடையிடையே ஓய்வு இடைவேளைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. ஒவ்வொரு வாரமும், உங்களுடைய ஓய்வு இடைவேளைகளில் குறைந்தபட்சம் மூன்று இடைவேளைகளை 20 நிமிட உடற்பயிற்சி வேளையாக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. பகலில் 10லிருந்து 30 நிமிடங்கள்வரை ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடுங்கள்.

5. ஒவ்வோர் இரவும் குறைந்தபட்சம் 8 மணிநேரம் தூங்குங்கள்.

6. குறிப்பிட்டக் கால இடைவெளிகளில் உல்லாச விடுமுறைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

கென் தன்னுடைய குறிப்பேட்டைத் தன் படுக்கையருகே இருந்த மேசையின்மீது வைத்துவிட்டு, தன்னுடைய சிவப்புநிற பேஸ்பால் தொப்பியை எடுத்து அணிந்து கொண்டார். பிறகு நேராகக் கண்ணாடியை நோக்கிச் சென்று, தன் தொப்பியையும் சட்டையையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டு, கண்ணாடியில் தன் பிரதிபலிப்பைக் கண்டு சிரித்தார். கார்லோஸின் வீட்டில் நடைபெறவிருந்த இரவு விருந்தில் கலந்து கொள்வதற்கு, இந்தச் சிவப்புத் தொப்பியை அணிந்து கொண்டு தான் அவருடைய வீட்டிற்குள் நுழைவதை அவர் கண்டால், அவர் நிச்சயமாக ஆச்சரியமடைவார் என்று கென் நினைத்தார்.

கென் அந்த விருந்தை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருந்தார். ஏனெனில், தான் சந்தித்திருந்த 1 சதவீதத் தீர்வாளர்கள் அனைவரையும் அவர் மீண்டும் சந்திக்கவிருந்தார். அவர்கள் அனைவரையும் ஒரே இடத்தில் ஒரு குழுவாக அப்போதுதான் முதன்முறையாக அவர் பார்க்கவிருந்தார். அவர் எவ்வாறு செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்தார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்காகப் பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் அவரைத் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசி, இந்த விருந்தில் கலந்து கொள்வதற்கு அவருக்கு அழைப்பு விடுத்தபோது, கென், அதைத் தனக்குக் கிடைத்த கௌரவமாகக் கருதினார்.

கென் தன் சாவிகளை எடுத்துக் கொண்டு, வீட்டைவிட்டு வெளியே வரவிருந்த நேரத்தில், அவர் தன் உருவத்தைக் கண்ணாடியில் மீண்டும் ஒருமுறை பார்த்தார். தன்னிடம் ஏதோ வித்தியாசமாக இருந்ததுபோல் அவருக்குத்

https://t.me/aedahamlibrary

தோன்றியது.

அவர் அக்கண்ணாடிக்கு வெகு அருகே சென்று தன்னை உன்னிப்பாகப் பார்த்தார். தன்னிடம் ஏதோ ஒரு நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டிருந்ததை உணர்ந்த அவர், திருப்தியாகப் புன்னகைத்தார். ஏனெனில், மாற்றம் அவருடைய தலைமுடியிலோ அல்லது உடையிலோ இருக்கவில்லை. மாறாக, அவரே மாறியிருந்தார்.

* * *

கென் உள்ளே நுழைந்தபோது, கார்லோஸும் தன் சிவப்புத் தொப்பியை அணிந்திருந்ததைக் கண்டார். இருவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்தபோது, அவர்களால் தங்கள் சிரிப்பை அடக்கிக் கொள்ள முடியவில்லை.

“மாபெரும் மனிதர்கள் ஒரே மாதிரி சிந்திக்கின்றனர், இல்லையா?” என்று கென் கேட்டார்.

கார்லோஸ் ஒரு புன்னகையுடன் கென்னுடன் கைகுலுக்கியபடி, “கென், வாருங்கள். உங்களைப் பார்ப்பதில் நான் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியடைகிறேன். 1 சதவீதச் செயல்முறையில் நீங்கள் எங்களுடன் முழுமையாகப் பங்கு கொண்டது குறித்து உண்மையிலேயே நான் மகிழ்கிறேன்,” என்று கூறிவிட்டு, கென்னின் தோளை லேசாகக் குத்திவிட்டு, “நீங்கள் அக்காரியத்தை முழுமையாகச் செய்து முடிப்பீர்கள் என்று முன்பே எனக்குத் தெரியும்,” என்று கூறினார்.

மற்ற 1 சதவீதத் தீர்வாளர்கள் அனைவரும், விருந்திற்காக அமைக்கப்பட்டிருந்த பெரிய மர மேசையின் அருகே தங்கள் இருக்கைகளின்மீது ஏற்கனவே அமர்ந்திருந்தனர். கென்னுடன் கை குலுக்குவதற்காகப் பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் எழுந்தார். தாமஸும் அவ்வாறே செய்துவிட்டு, “நீங்கள் அச்செயல்முறையை முழுவதுமாக நிறைவேற்றுவீர்கள் என்று நான் உறுதியாக நம்பினேன்,” என்று கூறினார். டெய்ஸியும் கேத்தரீனும் எழுந்து சென்று கென்னுடன் கை குலுக்கினர். கென் மிகச் சிறப்பாகத் தோன்றியதாக அவர்கள் இருவரும் குறிப்பிட்டனர்.

கென் அவர்களுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு, அந்த அறையைச் சுற்றுமுற்றும் பார்த்துவிட்டு, “அர்னால்டு எங்கே?” என்று

https://t.me/aedahamlibrary

கேட்டார். கார்லோஸ், தாமஸ், ஜிம், டெய்ஸி, கேத்தரீன் ஆகியோரின் சீட்டிகளும் உற்சாகக் குரல்களும் கைதட்டல்களும் வரவேற்க, அந்தத் தடகள வீரர் உள்ளே நுழைந்தார். பல மாதங்கள் கடுமையாகப் பயிற்சி செய்து, முந்தைய வார இறுதியில் அவர் வெற்றி பெற்ற ஒரு மாபெரும் நெடுந்தூர ஓட்டப் பந்தயத்திற்குப் பிறகு, அர்னால்டைத் தாங்கள் அப்போதுதான் முதன்முறையாகப் பார்த்ததாக ஜிம் கென்னிடம் கூறினார். கென்னும் அவர்களோடு சேர்ந்து அர்னால்டைப் பாராட்டிக் கைதட்டி உற்சாகக் குரலெழுப்பினார். அந்த இடம் களைகட்டியது.

அர்னால்டு கலந்து கொண்ட போட்டியைப் பற்றி விசாரித்தபடி எல்லோரும் தங்கள் இடத்தில் அமர்ந்தபோது, கார்லோஸ் பல்வேறு உணவு வகைகளை அந்த மேசைக்கு ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வந்தார். அர்னால்டு தன் வெற்றியைப் பற்றிய கதையைக் கூறி முடித்துவிட்டு உணவருந்தத் துவங்கியபோது, "கார்லோஸ், வழக்கம்போல உங்கள் சமையல் மிகப் பிரமாதமாக உள்ளது," என்று தாமஸ் கூறினார். "என்னவொரு ருசி!" என்று ஜிம் பாராட்டினார். வாய் நிறைய உணவுடன் இருந்த கேத்தரீனால், "ம்ம்—ம்ம்ம்" என்று மட்டுமே கூற முடிந்தது.

எல்லோருடைய டம்ளர்களிலும் தண்ணீர் இருந்ததா, உணவுப் பாத்திரங்களில் போதுமான உணவு இருந்ததா என்று சகலத்தையும் சரி பார்த்தபடி, கார்லோஸ் ஒரு மிகச் சிறந்த உபசரிப்பை எல்லோருக்கும் வழங்கிக் கொண்டிருந்தார். அவர்களுடைய உரையாடல் படிப்படியாக மீண்டும் தொடங்கியது. தங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்து கொண்டிருந்த விஷயங்கள் குறித்து அந்த அற்புதமான நபர்கள் ஒவ்வொருவரும் பேசியதைக் கேட்டக் கென் பிரமிப்படைந்தார். தங்களுடைய முந்தைய சந்திப்பிற்குப் பிறகு தங்களுக்குக் கிடைத்த வெற்றிகளையும், தங்கள் வாழ்வில் தற்போது நிகழ்ந்து கொண்டிருந்த வளர்ச்சிகளையும் அவர்கள் பகிர்ந்து கொண்டபோது, அவர்கள் ஒருவரையொருவர் கேலி செய்தனர், நகைச்சுவையாகப் பேசினர். தாங்கள் எதிர்கொண்டிருந்த சவால்கள் குறித்து அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு வழங்கினர். அவர்கள் ஒவ்வொருவராகச் சாப்பிட்டு முடித்தபோது, தான் ஒருவன் மட்டுமே தன்னைப் பற்றி

https://t.me/aedahamlibrary

எதையும் அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கவில்லை என்பதைக் கென் உணர்ந்தார்.

தன் விருந்தினர்களுக்கு வேறு எதுவும் வேண்டுமா என்று கார்லோஸ் கேட்டார். ஆனால் யாருக்கும் எதுவும் வேண்டியிருக்கவில்லை. தங்களுடன் வந்து அமருமாறு அவர்கள் அவரை அழைத்தனர். இதற்கிடையே, மிகத் தீவிரமான முகத்துடன் இருந்த தாமஸை மற்றவர்கள் உன்னிப்பாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். “நண்பர்களே, நேரம் வந்துவிட்டது!” என்று தாமஸ் கூறினார். இப்போது, கார்லோஸையும் கென்னையும் தவிர, மற்ற அனைவரும் தீவிரமான முகத்துடன் காணப்பட்டனர். கார்லோஸும் கென்னும் எதுவும் புரியாமல் விழித்தனர்.

அப்போது தாமஸும் மற்றவர்களும் அந்த மேசைக்கு அடியிலிருந்து ஆளுக்கொரு சிவப்புத் தொப்பியை வெளியே எடுத்துத் தங்கள் தலைகளில் அணிந்து கொண்டபோது, எல்லோரும் வாய்விட்டுச் சிரித்தனர். பிறகு, கார்லோஸ் அளித்த விருந்திற்காகவும் அவருடைய நட்பிற்காகவும் அவர்கள் அனைவரும் அவருக்கு நன்றி கூறினர்.

அதைத் தொடர்ந்து நிலவிய மௌனத்தில், கென் தன் தொண்டையைச் செருமிவிட்டுத் திடீரென்று உணர்ச்சிகரமாகப் பேசினார். “கார்லோஸ், நான் உங்களுக்கு என் சிறப்பு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். 1 சதவீதத் தீர்வைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்வதற்கான பாதையில் என் பயணத்தைத் துவக்கி வைப்பதற்குச் சரியான நபர் நீங்கள்தான் என்று பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் கூறியது எவ்வளவு உண்மை என்பது இப்போது எனக்குப் புரிகிறது.

“ஜிம், முதலில் என் கண்களைத் திறந்துவிட்டவர் நீங்கள்தான். அதற்காக நான் என்றும் உங்களுக்கு நன்றியுடையவனாக இருப்பேன். தனித்துவமானவர்களை, தனித்துவத்திலும் தனித்துவமானவர்களிடமிருந்து பிரிப்பது 1 சதவீதம் மட்டுமே என்பதை நான் கண்டுகொண்டது, பல்வேறு சாத்தியக்கூறுகள் அடங்கிய ஓர் உலகத்தை எனக்குத் திறந்துவிட்டது. என்னால் அர்னால்டைப்போல ஓர் ஒலிம்பிக் வீரராக ஒருபோதும் ஆக முடியாது என்றாலும்கூட, ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை

https://t.me/aedahamlibrary
நேற்றைவிட இன்று அதிகச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு என்னை நான் அர்ப்பணித்துக் கொண்டால், ஒரு வெற்றியாளரின் இதயத்தை என்னால் பெற முடியும் என்பதை நீங்கள் எனக்குக் காட்டினீர்கள். மற்றவர்களைவிட 100 சதவீதம் என்னால் அதிகச் சிறப்பானவனாக இருக்க முடியாது, ஆனால் நூற்றுக்கணக்கான விஷயங்களில் 1 சதவீதம் அதிகச் சிறப்பாக என்னால் இருக்க முடியும் என்று நீங்கள் கூறிய அறிவுரை மிகவும் சக்திவாய்ந்தது," என்று கென் கூறியபோது, அங்கிருந்த அனைவரும் அதை ஆமோதித்துத் தலையசைத்தனர்.

"நண்பர்களே, இன்னொரு விஷயம். ஒரு கால்பந்துப் பயிற்றுவிப்பாளர் என்ற முறையில் தான் அடைந்த வெற்றிகளைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டபோது, ஜிம் மிகவும் அடக்கி வாசித்தார். என் மகன் ஜேக்கின் கால்பந்து அணி பெருமளவு மேம்பட்டுள்ளது. அடுத்த வாரம் நடைபெறவுள்ள இறுதிப் போட்டியில் அவனுடைய அணி கலந்து கொண் விளையாடுகிறது," என்று கென் கூறியதைக் கேட்டு எல்லோரும் கைதட்டினர். "மிக முக்கியமாக, ஜேக்கும் மற்றச் சிறுவர்களும் 1 சதவீதத் தீர்வாளரின் மனப்போக்கைத் தங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். எதிர்காலத்தில் அவர்கள் எந்தத் தொழிலை அல்லது வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சரி, தங்கள் செயற்திறனைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான திறமைகளையும் மனப்போக்குகளையும் அவர்கள் கற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்."

"ஒரு குழந்தைக்கு நீங்கள் கொடுக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த பரிசுகளில் ஒன்று அது என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று டெய்ஸி கூறியபோது, எல்லோரும் ஜிம்மிற்குத் தங்கள் ஒப்புதலைத் தெரிவித்தனர்.

அவர்களுடைய கவனம் மீண்டும் கென்னின் பக்கமாகத் திரும்பியபோது, கென் தொடர்ந்தார். "கார்லோஸ், அப்போதுதான் நான் உங்களைச் சந்தித்தேன். எனக்கு ஊக்குவிப்பு இல்லாததால்தான் என் செயற்திறனை மேம்படுத்தும் வேலையைத் துவக்குவது எனக்குக் கடினமாக இருந்ததாக நான் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் திடீரென்று, களத்தில் இறங்கி எதையேனும் செய்வதுதான் என்னை நானே ஊக்குவித்துக் கொள்வதற்குச் சிறந்த வழி

https://t.me/aedahamlibrary

என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனக்கு அந்தத் தெளிவு பிறந்ததற்கு நீங்கள்தான் காரணம்.

"நான் செயலற்ற நிலையில் இருந்தேன். ஆனால் ஒரு நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் என்னால் அந்தச் செயலின்மையை முறியடித்து, செயல்வேகத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு, தொடர்ந்து இயக்கத்தில் இருக்க முடியும் என்பதை நீங்கள் எனக்குக் காட்டினீர்கள்."

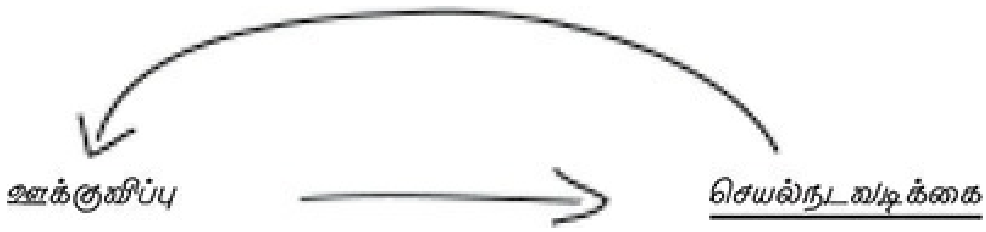
"அந்தக் கடைசி உள்நோக்கிற்கு நீங்கள் கேத்தரீனுக்குத்தான் நன்றி கூற வேண்டும். இயற்பியலுக்கும் எனக்கும் ஏணி வைத்தால்கூட எட்டாது!" என்று கார்லோஸ் கூறினார்.

"நன்றி, கேத்தரீன்!" என்று கூறிய கென், அவரைப் பார்த்து மரியாதையாகத் தலையசைத்தார். "கார்லோஸ் எனக்கு இன்னொன்றையும் கற்றுக் கொடுத்தார். செயல்நடவடிக்கை என்பது ஒரு வலிமையான ஊக்குவிப்பு. நான் ஒரு காரியத்தை எவ்வளவு அதிகமாகச் செய்கிறேனோ, தொடர்ந்து அதைச் செய்வதற்கு நான் அவ்வளவு அதிகமாக ஊக்குவிக்கப்படுவேன் என்றும், எனவே நான் என் இலக்குகளைப் பற்றி ஆழமாகச் சிந்திக்க வேண்டும், என் நடவடிக்கைகளைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றும் அவர் கூறினார்."

கேத்தரீன் இப்போது அந்த உரையாடலில் சேர்ந்து கொண்டார். "என் இலக்கிற்கு என்னை இட்டுச் செல்லாத நடவடிக்கைகளில் நான் என் கவனத்தைக் குவித்துக் கொண்டிருப்பதாக நான் உணரும்போதெல்லாம், 'நீங்கள் எந்தவொரு காரியத்தைச் செய்யவே கூடாதோ, அதைச் சிறப்பாகச் செய்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை' என்ற கார்லோஸின் வார்த்தைகள் என் காதுகளில் ரீங்காரமிடும்.

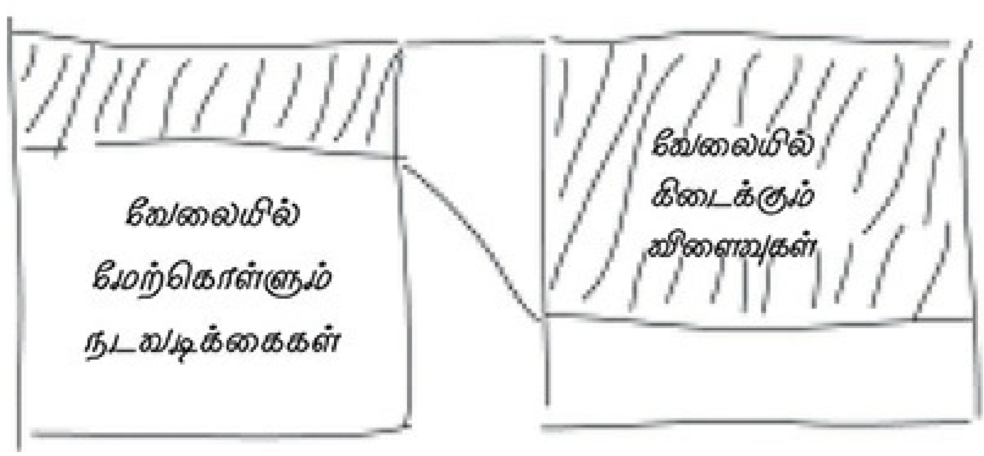
"சரியாகச் சொன்னீர்கள்!" என்று கூறிய கென், ஒரு கணம் அமைதியாகி, ஒரு காகிதக் கைக்குட்டையில் எதையோ கிறுக்கினார். எல்லோரும் எதிர்பார்ப்புடன் காத்திருந்தனர். 'ஊக்குவிப்பு—செயல்நடவடிக்கை' வரைபடத்தை எல்லோரும் பார்க்கும் விதத்தில் உயர்த்திப் பிடித்தபடி, "கார்லோஸ் எனக்கு இந்த வரைபடத்தைக் காட்டிய பிறகு, நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தையும் நான் தெரிந்து கொண்டதாக நான் நினைத்தேன்," என்று கென் கூறினார்.

https://t.me/aedahamlibrary



“பிறகு நான் கேத்தரீனைச் சந்தித்தேன். நெம்புதிறன் எனும் சக்திவாய்ந்த, ஒட்டுமொத்தப் புதிய யோசனை ஒன்றை அவர் எனக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். இப்போது, என் விளைவுகளில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய எனது நடவடிக்கைகளில் சிறிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன்மீது ஒவ்வொரு நாளும் நான் என் கவனத்தைக் குவிக்கிறேன். என் செயற்திறனில் ஏற்கனவே மேம்பாடுகள் ஏற்படத் துவங்கியுள்ளதை நான் காண்கிறேன்,” என்று கென் கூறினார். அவர் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, ஓரிரு புதிய காகிதக் கைக்குட்டைகளைக் கார்லோஸ் அவரிடம் கொடுத்தார். கென் அதில் இன்னொரு வரைபடத்தை வரைந்து, அதை எல்லோரிடமும் காட்டினார்.

20/80 கொள்கை



கென் கேத்தரீனை நேராகப் பார்த்து, இக்கொள்கையின் பெயரை நீங்கள் தப்பாகக் கூறியதாக நான் நினைத்ததற்கு என்னை மன்னித்துவிடுங்கள். நீங்கள் இக்கொள்கையில் வல்லவர் என்பதை நான் முன்பே தெரிந்து கொண்டிருக்க

https://t.me/aedahamlibrary

வேண்டும்,” என்று கூறினார்.

டெய்ஸி தனக்குப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த கேத்தரீனை லேசாகத் தன் முழங்கையால் இடித்துவிட்டு, கென்னைப் பார்த்து, “ஓ, அவர் இந்த விளையாட்டை உங்களிடமும் விளையாடினாரா?” என்று கேட்டார்.

பிறகு, கென், தாமஸை நோக்கித் திரும்பி, “தாமஸ், நான் உங்களுக்கு மிகவும் நன்றிக் கடன்பட்டுள்ளேன். ஆனால், மேன்மையுறுவதற்குக் குறுக்கு வழிகள் எதுவும் இல்லை என்பதைக் கேட்க எனக்குக் கடினமாகத்தான் இருந்தது என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும்,” என்று கூறினார்.

கென் அந்த மேசையைச் சுற்றிலும் பார்த்தபோது, ஒரு விஷயத்தில் உண்மையிலேயே சிறப்புறுவதற்குக் குறைந்தபட்சம் 10,000 மணிநேரம் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சி அவசியம் என்பதை அங்கிருந்த அனைவரும் கற்றுக் கொண்ட சமயத்தில், அவர்கள் ஒவ்வொருவருமே திக்குமுக்காடிப் போயிருந்தனர் என்பதை அவரால் உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தது.

“நான் எப்போதும் என் நினைவில் இருத்த வேண்டிய விஷயமாக உங்களிடமிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டது இதுதான்: தங்கள் செயற்திறனைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்தவும், தாங்கள் செய்யும் வேலைகளில் தினமும் சிறப்புறவும் விரும்புகின்ற நபர்கள், பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சியில் நேரத்தைச் செலவிட வேண்டியது அவசியம்.

“தாமஸ், நான் என் அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சிக்கான ஒரு வாய்ப்பாக மாற்றுவதற்கு எனக்குத் தேவையான கருவிகளை நீங்கள் எனக்கு வழங்கியது நீங்கள் எனக்குச் செய்த பேருதவியாகும். சில குறிப்பிட்டக் காரியங்களை நான் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்கிறேன் என்பதையும், என் செயற்திறனை அடுத்த முறை எவ்வாறு என்னால் மேம்படுத்த முடியும் என்பதையும் நான் மதிப்பீடு செய்யத் துவங்கியுள்ளேன். எனக்கு ஆக்கப்பூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடிய சாமர்த்தியமான, என் நம்பிக்கைக்குரிய ஓரிருவரைக் கண்டுபிடிக்கும் வேலையிலும் நான் ஈடுபட்டிருக்கிறேன்.

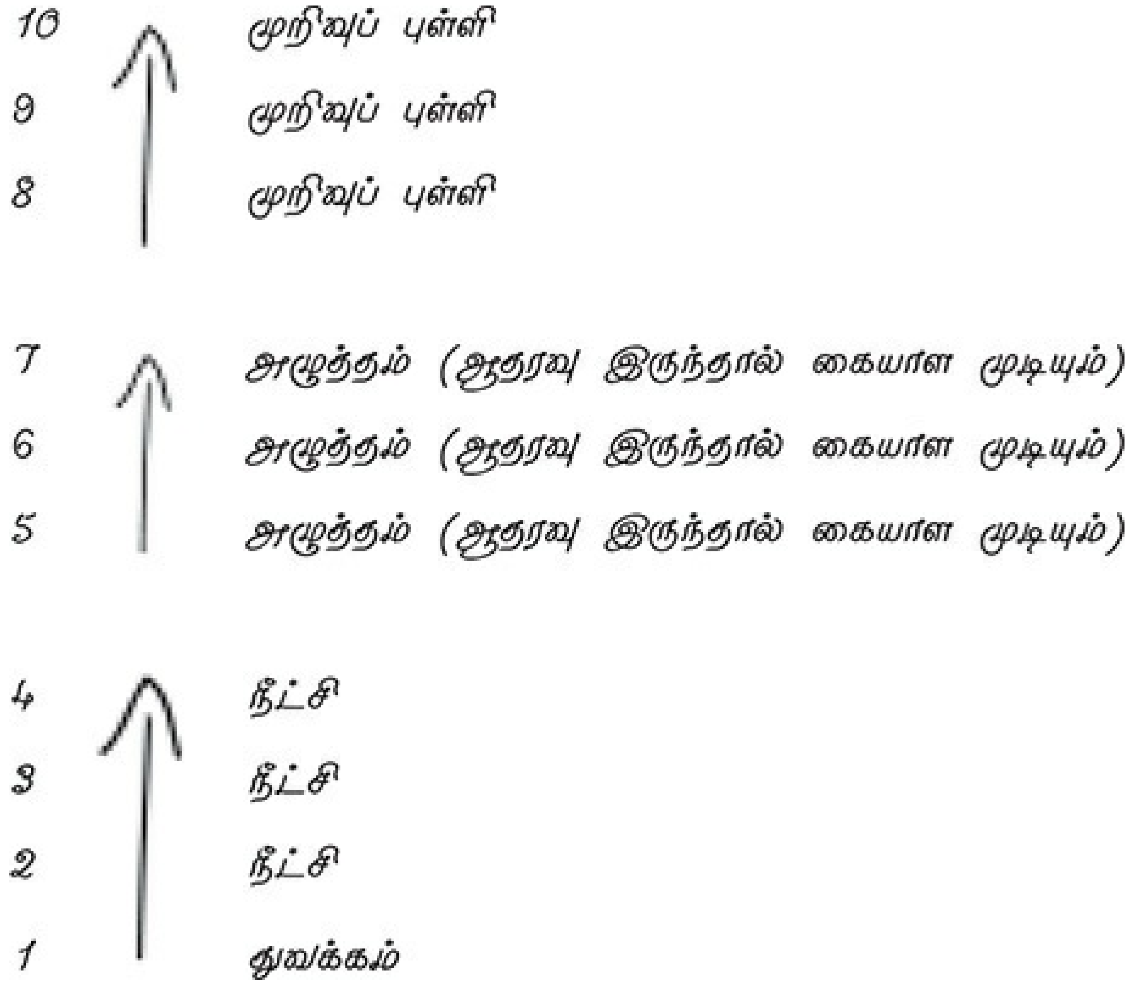
“கற்றுக் கொள்வதற்கும் புதிய முயற்சிகளை

https://t.me/aedahamlibrary

மேற்கொள்ள என்னை நானே தயார்படுத்திக் கொள்வதற்கும், என் சௌகரிய எல்லையைவிட்டு என்னை வெளியே தள்ளுகின்ற இலக்குகளை நான் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் எனக்குக் காட்டினீர்கள். நான் அந்த இலக்குகளை அடைவதற்கு எனக்கு உதவக்கூடியவர்களின் ஆதரவு இருப்பதை நான் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் நீங்கள் கூறினீர்கள். உண்மையில், நீங்கள் என் சிந்தனையைத் தூண்டிவிட்டீர்கள். நீங்கள் கற்றுக் கொடுத்த யோசனையை நான் சுலபமாக மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்கும் நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்கும் எனக்கு உதவக்கூடிய ஒரு வரைபடத்தை நானே சொந்தமாக வரைந்திருக்கிறேன். அதை நீங்கள் பார்க்க விரும்புகிறீர்களா?" என்று கென் கேட்டார்.

"நிச்சயமாக," என்று கூறிய தாமஸ், மேசையை நோக்கிக் குனிந்தார். கென் இன்னொரு காகிதக் கைக்குட்டையில் பின்வருமாறு வரைந்தார்:

https://t.me/aedahamlibrary



இந்த வரைபடத்தைக் கண்டு பிரமித்தத் தாமஸ், "கென் இது பிரமாதமாக இருக்கிறது," என்று கூறினார். தன் வார்த்தைகள் கென்னின்மீது ஏற்படுத்தியிருந்த அளப்பரிய தாக்கத்தைக் கண்டு அவர் பெருமிதம் கொண்டார். "கற்று கொடுப்பதற்குரிய ஒரு மதிப்பான கருவியாக இது அமையப் போகிறது," என்று அவர் கூறினார்.

அங்கிருந்த மற்ற 1 சதவீதத் தீர்வாளர்களும் அந்த வரைபடத்தைப் பார்த்தனர்.

"பிரமாதம்!" என்று கார்லோஸ் கூறினார்.

"இது தாமஸின் யோசனையைத் தெளிவாக விளக்குகிறது," என்று ஜிம் கூறினார்.

கென் தொடர்ந்தார். "படிப்படியான அழுத்தத்தைப் பற்றி நான் கற்றுக் கொண்டது ஒரு விஷயத்தை எனக்கு உணர்த்தியது. கடந்தகாலத்தில் நான் எனக்கென்று ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொண்டபோது, சில சமயங்களில்,

https://t.me/aedahamlibrary

அதைச் சாதிப்பதற்கு நான் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்பதைப் பற்றி நான் சிந்தித்திருக்கவில்லை. நான் 1ம் அழுத்த நிலையில், அதாவது, என் சௌகரிய நிலையில் அமர்ந்து கொண்டு, எனெக்கென்று ஒரு லட்சியவாத இலக்கை நிர்ணயித்திருக்கக்கூடும். ஆனால் அது என்னை 5வது, 6வது, அல்லது 7வது அழுத்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதும், நான் அதை அடைவதற்கு வெளியிலிருந்து எனக்கு ஆதரவு தேவை என்பதும் புரியாமல் நான் அதைச் செய்திருப்பேன். அல்லது, அடைவதற்குச் சாத்தியமற்ற, என்னை 8வது, 9வது, அல்லது 10வது அழுத்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய மிக உயரமான இலக்கை நான் நிர்ணயித்திருக்கக்கூடும்."

"அதுதான் உங்கள் முறிவுப் புள்ளி இல்லையா?" என்று கேத்தரீன் கேட்டார்.

"எனக்கு வெளியிலிருந்து எவ்வளவு ஆதரவு கிடைத்தாலும் சரி, நான் அந்த இலக்கை அடைவதில் எவ்வளவு முயற்சியை முதலீடு செய்தாலும் சரி, என்னால் ஒருபோதும் அந்த இலக்கை அடையவே முடியாது," என்று கென் கூறினார். பிறகு அவர் தன் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு, "அப்போது எனக்கே என்மீது ஏமாற்றமாக இருக்கும். நான் வீழ்த்தப்பட்டுவிட்டதாகவும் ஒரு தோல்வியாளனாகவும் உணர்வேன்," என்று கூறினார்.

"அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?" என்று ஜிம் கேட்டார்.

"எந்தவித அழுத்தமும் இல்லாத 1வது அழுத்த நிலைக்கு, அதாவது என் சௌகரிய நிலைக்கு என்னை மீண்டும் அழைத்துச் செல்லக்கூடிய விதத்தில் மிகத் தாழ்வான இலக்குகளை நான் அமைத்துக் கொள்வேன். நான் அவ்வாறு செய்தால், பிறகு நான் வெறுமனே என் வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருப்பேன்.

"இப்போது நான் ஓர் இலக்கை அமைக்கும்போது, இந்த வரைபடத்தைப் பார்த்துவிட்டு, நான் என் இலக்கை அடைவதை நோக்கிப் பயணிக்கத் துவங்கும்போது நான் எந்த அழுத்த நிலையில் இருப்பேன் என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொள்கிறேன். 2—4வது நீட்சி நிலைக்கு நான் குறி வைக்கிறேன். அல்லது, என் நம்பிக்கைக்குரிய

https://t.me/aedahamlibrary

ஒருவரிடமிருந்தோ அல்லது ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்தோ அல்லது ஒரு ஊழியரிடமிருந்தோ எனக்குச் சரியான ஆதரவு கிடைக்கும் என்றால், 5—7வது அழுத்த நிலைக்கு நான் குறி வைக்கிறேன்.

“ஒரு தலைவன் என்ற முறையில், என்னைச் சுற்றி இருக்கும் மக்கள் தங்களுக்கென்று நிர்ணயித்துக் கொள்கின்ற இலக்குகளையும் நான் கண்காணிக்க வேண்டும் என்பதையும் நான் உணர்ந்தேன். அவர்கள் தங்களைத் தோல்விக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயித்துவிடக்கூடாது என்பதை நான் உறுதி செய்ய வேண்டும். அவர்கள் கற்றுக் கொள்வதற்கும் வளர்வதற்கும் உதவுவதற்குத் தேவையான சரியான அளவு ஆதரவையும் நான் அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும். கடந்தகாலத்தில், மிக உயர்ந்த இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கு அவர்களை வற்புறுத்திவிட்டு, ஆனால் அவர்கள் அவற்றை அடைவதற்குத் தேவையான ஆதரவை நான் வழங்காமல் போயிருக்கிறேன்.”

“கென், ஆனால் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது மற்றும் ஆதரவு கொடுப்பது குறித்து நீங்கள் கொண்டுள்ள இப்புதிய மனப்போக்கினால், நீங்களும் உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் மக்களும் நல்ல விளைவுகளைப் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் தோற்றுப் போய், உங்கள் முயற்சியைக் கைவிட மாட்டீர்கள்,” என்று கூறிய அர்னால்டு, “நீங்கள் எந்த வகையான ஆதரவுகளை நாட வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய சில விஷயங்களை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாமா?” என்று கேட்டார்.

“தாராளமாக. உண்மையில், உங்கள் அனைவரிடம் இருந்தும் எனக்குச் சில உதவிக் குறிப்புகள் கிடைக்கும் என்று நான் நம்பியிருந்தேன்.”

“ஒரு புதிய நிலையிலான செயற்திறனை அடைவதற்கு, அதிக அழுத்தம் கொடுக்கின்ற முயற்சிகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள விரும்பும்போது, இரண்டு முக்கியமான ஆதரவுகளை நீங்கள் உங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். முதலாவது வகையானது, அப்புதிய நிலைக்கு உங்களை முன்னேறவிடாமல் தடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற தடைகளைக் களைவதன் மூலம் செயல்படுகிறது.

https://t.me/aedahamlibrary

இரண்டாவது வகை, உங்களை வழிநடத்திச் செல்லக்கூடிய ஓர் உதவிக் கரத்தை உங்களுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் செயல்படுகிறது," என்று அர்னால்டு கூறினார்.

"நிஜ வாழ்வில் இது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?" என்று கென் கேட்டார்.

"ஓர் எடுத்துக்காட்டை நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்: என்னுடைய தோழி ஒருத்தி ஒரு சிறந்த நீச்சல் வீராங்கனை. ஒலிம்பிக் பயிற்சி மையத்தில் அவள் பயிற்சி மேற்கொள்கிறாள். அவள் என்னை அங்கு அழைத்துச் சென்று, அங்கிருந்த நீச்சல் குளத்தில் செய்யப்பட்டிருந்த ஏற்பாடுகளை எனக்குக் காட்டினாள். அந்த மையம் இந்த இரண்டு வகையான ஆதரவுகளையும் வழங்குகிறது.

"பெரும்பாலான மக்களுக்கு ஒரு விஷயம் தெரிந்திருப்பதில்லை. அந்த நீச்சல் குளத்தில் பயிற்சி செய்கின்ற நீச்சல் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் தங்கள் பயிற்சியின்போது அக்குளத்தில் உள்ள தண்ணீரை அதிகமாகப் புரட்டிப் போடுவதால், நீரின் மேற்பரப்பிற்கு மேலே உள்ள காற்று, ஒரு பனிமூட்டத்தைபோல, நீர்த்துளிகளால் நிரம்பிவிடுகிறது. அதன் விளைவாக, அவர்கள் சுவாசிப்பதற்கு அங்கு வெகு குறைவான பிராண வாயுவே இருக்கிறது."

"அதாவது, அவர்கள் எவ்வளவு அதிகக் கடினமாகப் பயிற்சி செய்கிறார்களோ, அவர்களுடைய உடலுக்கு சக்தியளிக்கக்கூடிய எரிபொருள் அங்கு அவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறது என்று கூறுகிறீர்கள், சரிதானே?" என்று கென் கேட்டார்.

"மிகவும் சரி. நீங்கள் ஏற்கனவே உங்களுடைய உச்சபட்சச் செயற்திறன் நிலையில் பயிற்சி செய்து கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அப்போது, நீங்கள் இன்னும் சற்றுச் சிறப்பாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று உங்கள் பயிற்றுவிப்பாளர் கூறுகிறார் என்றும், ஆனால் உங்கள் நுரையீரல்களுக்குப் போதுமான அளவு பிராண வாயு அப்போது அங்கு இல்லை என்றும் வைத்துக் கொள்வோம். இதைக் கையாள்வதற்கு, நீரின் மேற்பரப்பிற்கு மேலே உள்ள காற்றில் உள்ள நீர்த்துளிகளை விலக்கிவிடுவதற்காக, அந்த மையத்தினர், மேற்பரப்பின்மீது உள்ள காற்றை ஓர் இயந்திரத்தைக்

https://t.me/aedahamlibrary

கொண்டு ஊதித் தள்ளுவார்கள்.”

“அற்புதம்!” என்று கென் கூறினார். “நீங்கள் கூறுவது எனக்குப் புரிகிறது. ஓர் உயர்ந்த செயற்திறன் நிலையை நீங்கள் அடைவதிலிருந்து உங்களைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற ஒன்றைக் களைவதற்கான ஒரு வகையான ஆதரவு அது, அப்படித்தானே?”

“நீங்கள் அதைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டீர்கள். நீச்சல் வீரர்கள் அடுத்த நிலைக்குச் செல்லத் தயாராக இருக்கும்போது, அந்த மையத்தினர் இன்னோர் அற்புதமான விஷயத்தையும் செய்கின்றனர். ஒரு காரியத்தை ஒரு புதிய விதத்தில் செய்ய முயற்சிக்கும்போது எவ்வளவு வினோதமாகவும் அசௌகரியமாகவும் இருக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியும், இல்லையா?” என்று அர்னால்டு கேட்டார்.

“நிச்சயமாக,” என்று பதிலளித்தக் கென், டெய்ஸியைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தார்.

“ஒலிம்பிக் வீரர்களும் அவ்வாறே உணர்கின்றனர். எனவே, அந்தப் பயிற்றுவிப்பாளர், ஒரு நீச்சல் வீரரை, அந்த வீரர் எந்த வேகத்தில் நீந்துவதை இலக்காகக் கொண்டிருக்கிறாரோ, அந்த வேகத்திற்கு நீரின் ஊடாக அவரை இழுத்துச் செல்லக்கூடிய ஓர் இயந்திரத்துடன் அவரைப் பிணைப்பார். உயர்ந்த நிலையிலான செயற்திறன் என்றால் எப்படி இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதற்கு இது அவருக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுக்கிறது.”

“பிரமாதம்!” என்று கென் கூறினார். இதே போன்ற ஆதரவைத் தனக்குத் தரக்கூடிய மக்களையும் நிறுவனங்களையும் கருவிகளையும் தன்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால், எதிர்காலத்தில் தன்னால் என்னவெல்லாம் சாதிக்க முடியும் என்று அவர் கற்பனை செய்தார்.

“இந்த இரண்டு வகையான ஆதரவும் இருந்து, அந்த நீச்சல் வீரர் ஒரு புதிய செயற்திறன் நிலையை எட்டியுள்ளார் என்ற நிலையில், அந்த நிலைக்குரிய அழுத்தம் அவருடைய புதிய சௌகரிய எல்லையாக ஆகிவிடுகிறது,” என்று கூறிய அர்னால்டு, கென்னின் வரைபடத்தில் 5—7 வீச்சைச் சுட்டிக்காட்டினார்

https://t.me/aedahamlibrary

“பிறகு அந்த நீச்சல் வீரர் அச்செயல்முறையை மீண்டும் தொடங்கி, இன்னொரு புதிய செயற்திறன் நிலையைக் குறி வைக்கலாம். இதற்கும் அவருக்கு ஆதரவு தேவை, சரிதானே?” என்று கென் கேட்டார்.

“ஆமாம்,” என்று தாமஸ் கூறினார். “கென், நீங்கள் குறிப்பிட்ட எல்லா விஷயங்களையும் நீங்கள் செய்யத் துவங்கிவிட்டீர்கள் என்பதைக் கேட்க எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. ஓர் இலக்கை நிர்ணயிப்பதும், அதன்மீது எப்போதும் ஒரு கண் வைத்திருப்பதும் முக்கியம்தான், ஆனால் அந்த இலக்கை ஒரு நேரத்தில் ஒரு நடவடிக்கை என்ற முறையில்தான் அடைய முடியும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள், ஆனால் நிகழ்காலத்தில் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுங்கள்.”

“அதை எனக்கு நினைவுபடுத்தியதற்கு நன்றி,” என்று கூறிய கென், “நான் ஒரு பெரிய முட்டுக்கட்டையை எதிர்கொண்டேன் என்பதை ஜிம்மும் டெய்ஸியும் அறிவர்,” என்று கூறி, அவர்கள் இருவரையும் பார்த்துப் புன்னகைத்தார். அவர்களும் பதிலுக்குப் புன்னகைத்தனர். “டெய்ஸி, 1 சதவீதத் தீர்வின் மட்டற்றப் பலன்களை என்னால் பார்க்க முடியும் விதத்தில் என் கண்களைத் திறந்ததற்கு மிக்க நன்றி,” என்று கென் கூறினார்.

அவர் மேலும் தொடர்ந்தார். “காலப்போக்கில் மேன்மேலும் சிறப்பான பலன்கள் கிடைக்கும் என்பதை நீங்கள் எனக்குக் காட்டினீர்கள். தாமஸ் எனக்குக் கொடுத்தக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி, சரியான திறமைகளை நான் பிரக்ஞையுடன் பயிற்சி செய்தால், என் செயற்திறன் பன்மடங்கு மேம்படும். ஏனெனில், நான் மேம்பாட்டின்மீது மேம்பாடு அடைந்து கொண்டிருப்பேன்.”

“கென், நீங்கள் கூறுவது முழுக்க முழுக்க உண்மை,” என்று டெய்ஸி ஆமோதித்தார்.

“மாற்றம் நேர்மறையானதாக இருந்தால்கூட, துவக்கத்தில் அது நமக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும் என்பதை நான் கற்றுக் கொண்டபோது என் வாழ்க்கை மாறியது. நம்முடைய பழைய யோசனைகளையும், விஷயங்களை நாம் செய்யும் விதங்களையும் விட்டுத் தள்ளுவதும் மாற்றுவதும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப்

https://t.me/aedahamlibrary

பற்றியும் நீங்கள் பேசினீர்கள். விட்டுத்தள்ளுவது ஒரு சவாலான காரியமாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் ஏதோ ஒன்றை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், அதை நீங்கள் விடுவிக்க வேண்டும் என்ற உணர்தலே உங்களுக்கு ஒரு பெரிய சவாலாக இருக்கும். அது பற்றிய கதைகள் உங்கள் யாரிடமாவது இருந்தால், அதைக் கேட்க நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேன்," என்று கென் கூறினார்.

அர்னால்டுதான் முதலில் பேசினார். "என்னுடைய காயங்கள், எனக்குச் செய்யப்பட்ட அறுவைச் சிகிச்சைகள், பிறகு ஆரோக்கிய மீட்பு மையத்தில் நான் செலவிட்ட நாட்கள் ஆகிய எல்லாவற்றுக்கும் பிறகு, ஒலிம்பிக்கில் என்னால் இனிமேல் போட்டியிட முடியாது என்பதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு எனக்கு நீண்டகாலம் பிடித்தது.

"விட்டுத்தள்ளுவதன் சக்தியைப் பற்றி நான் கற்றுக் கொண்டபோது, வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்வதற்கு, என்னைப் பற்றிய பழைய யோசனையை நான் விட்டுத்தள்ள வேண்டியது அவசியம் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். அதாவது, நான் ஒலிம்பிக் வீரன் என்ற எண்ணத்தை நான் கைவிட வேண்டியிருந்தது. என்னுடைய நிலைமை குறித்து நான் அளவுக்கதிகமான காலம் துக்கப்பட்டிருந்தேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனவே, என்னுடைய ஒட்டுமொத்த அடையாளமும் மதிப்பும் இந்த ஒரு குறிப்பிட்டத் துறையில் என் சாதனைகளைச் சார்ந்திருந்தன என்ற யோசனையை நான் கைவிட்டேன்.

"நான் அவ்வாறு செய்தபோது, ஓர் ஒட்டுமொத்த எதிர்காலம் எனக்காக விரிந்தது. நான் இப்போது அதிக மகிழ்ச்சியாகவும், நான் கற்பனை செய்ததைவிட அதிக வெற்றிகரமாகவும் இருக்கிறேன். ஏனெனில், அந்தப் புதிய யதார்த்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும் தழுவிக் கொள்ளவும் நான் கற்றுக் கொண்டேன்."

"கென், நீங்கள் எங்கள் அனைவருக்கும் ஓர் உத்வேகமாக இருக்கிறீர்கள்," என்று கேத்தரீன் கூறினார். "என்னிடமும் ஒரு கதை இருக்கிறது. முதன்முதலாக நான் என் வீட்டிலிருந்தபடியே வேலை செய்யத் துவங்கியபோது, நான் ஒரு 'சாகச வீராங்கனையாக' இருக்க வேண்டும் என்று எல்லோரும் எதிர்பார்த்ததாக நான் நினைத்தேன். நான் நிச்சயமாக என்னிடமிருந்து அதைத்தான்

https://t.me/aedahamlibrary

எதிர்பார்த்தேன்.

“வேலைக்குச் சென்று வந்ததிலும் சந்திப்புகளிலும் முன்பு நான் செலவிட்ட நேரம் முழுவதும் இப்போது என் வசமாகிவிட்டிருந்ததால், என்னால் எல்லாவற்றையும் கச்சிதமாகச் செய்ய முடியும் என்று நான் நினைத்திருந்தேன். நான் என்னுடைய சொந்த ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு, அதிகமான அறிவியல் ஆய்வுக் கட்டுரைகளை வெளியிடுவேன் என்று நான் நினைத்தேன். எங்கள் பகுதியிலேயே நான்தான் அதிக ஆரோக்கியமான, அதிக உடற்திறன் கொண்டவளாக இருப்பேன் என்றும், நான் என் வீட்டைக் கச்சிதமான ஒன்றாக வைத்திருப்பேன் என்றும், நான் மிகச் சிறந்த மனைவியாகவும் தலைசிறந்த தாயாகவும் இருப்பேன் என்றும் கனவுக் கோட்டைகளைக் கட்டினேன்.

“ஆனால் நான் செய்து முடிக்க வேண்டியிருந்த வேலைகளின்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு நான் மிகவும் போராட வேண்டியிருந்தது. என் ஆற்றல் நாலாப் பக்கமும் சிதறியது. நான் வேலை செய்யும்போது அணிந்து கொள்வதற்காக என் சகோதரி எனக்கு வாங்கிக் கொடுத்தக் காலணிகள் எனக்கு உதவின. ஆனால் ஒரு சாகச வீராங்கனையாக இருப்பதைப் பற்றிய என் ஆசையை நான் கைவிட வேண்டியிருந்தது. அந்த எதிர்பார்ப்பை நான் கைவிட்டவுடன், நான் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருந்த விஷயங்களில் என்னால் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்த முடிந்தது. அது என் செயற்திறனை மேம்படுத்தி, என் வெற்றிகளை அதிகரித்தது.”

தாமஸ் இப்போது செருமிவிட்டுக் கென்னைப் பார்த்துத் திரும்பினார். “கென், என் முதல் வியாபாரம் தோல்வியுற்றபோது, நான் நிலைகுலைந்து போனேன். அதிலிருந்து மீள்வதற்கு எனக்கு எந்த வழியும் இருக்கவில்லை. நான் திவாலாகிவிட்டதாக நீதிமன்றத்தில் மனுத்தாக்கல் செய்யும் நிலையை எட்டினேன்.

“என்னுடைய சில யோசனைகளையும், விஷயங்களை நான் செய்து கொண்டிருந்த பல வழிகளையும் நான் கைவிட வேண்டும் என்பதை அப்போது நான் உணர்ந்தேன். எனக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களுக்கு எப்போதும் 30 நாட்களுக்குள் அவர்களுடைய பணத்தை நான் திருப்பிக் கொடுத்துக்

https://t.me/aedahamlibrary

கொண்டிருந்தது குறித்து நான் பெருமிதம் கொண்டிருந்தேன். நான் அந்தப் பெருமிதத்தைக் கைவிட வேண்டியிருந்தது.

“அதை நான் கைவிட்டதும், எனக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, என் நிறுவனத்தின் நிதிப் பிரச்சனைகளையும், அந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான என் திட்டங்களையும் நான் அவர்களிடம் கூறினேன். இதில் ஆச்சரியமான விஷயம் என்ன தெரியுமா? அவர்கள் யாரும் என்னைப் பற்றிக் குறைவாக நினைக்கவில்லை. மாறாக, அவர்கள் என் நேர்மையைப் பாராட்டிவிட்டு, அவர்களுக்குப் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுப்பதற்கு நான் வகுத்திருந்த ஒரு புதிய திட்டத்தை அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொண்டனர்.”

“நீங்கள் அனைவரும் உங்களுடைய கதைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு மிக்க நன்றி,” என்று கூறிய கென், டெய்ஸியை நோக்கித் திரும்பினார். “எனக்கு உதவாத பழக்கங்களை மாற்றுவது குறித்த ஞானத்தை எனக்குக் கொடுத்ததற்காக உங்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைக் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எந்தவொரு மாற்றமும் என்னுடைய இயல்பான பழக்கமாக ஆவதற்கு 30 நாட்கள் தொடர்ந்து நான் அதைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் எனக்குக் காட்டினீர்கள். நான் அதை ஏற்கனவே ஒருமுறை செய்துள்ளேன். இப்போது நான் என்னுடைய அடுத்தப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறேன். டெய்ஸி, அதற்காக உங்களுக்கு என் நன்றி. என் மனைவியும் குழந்தைகளும் என் சக ஊழியர்களும் நண்பர்களும் இங்கு இருந்தால், அவர்களும் உங்களுக்கு நன்றி கூறியிருப்பார்கள்.

“நான் என் இலக்குகளை அடைய எனக்கு உதவுவதற்கான சக்தி என்னுடைய நம்பிக்கைகள் மற்றும் எண்ணங்களுக்கு இருப்பதை நான் கற்றுக் கொண்டவுடன், என் செயற்திறன் கணிசமாக மேம்பட்டது. எனக்கு உதவாத நம்பிக்கைகளை என்னால் மாற்ற முடியும், நான் என் இலக்குகளை அடைவதை என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பார்ப்பதற்கு என் கற்பனையை என்னால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதையும் நான் தெரிந்து கொண்டேன்.”

கென் ஒரு கணம் தன் பேச்சை நிறுத்திவிட்டு,

https://t.me/aedahamlibrary

அர்னால்டை நோக்கித் திரும்பினார். "புதிரின் கடைசிக் காயை நீங்கள் எனக்குக் கொடுத்தீர்கள். மிக்க நன்றி. நான் ஒவ்வொரு நாளும் மேம்படுவதற்குத் தேவையான ஆற்றலும் வளவசதிகளும் எனக்குக் கிடைப்பதற்கு, ஒருமித்தக் கவனத்துடன்கூடிய முயற்சிக்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தையும், திட்டமிடப்பட்ட ஓய்வுக்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தையும் சுழற்சி முறையில் நான் அட்டவணைப்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் நான் இப்போது புரிந்து கொண்டுள்ளேன்.

"ஒவ்வோர் இரவிலும் குறைந்தபட்சம் 8 மணிநேரம் தூங்குவதை என்னுடைய அடுத்தப் புதிய பழக்கமாக நான் உருவாக்கிக் கொள்ளப் போவதாக நான் உங்களிடம் குறிப்பிட்டதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இப்போது நான் அந்தப் பழக்கத்தைத்தான் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறேன்," என்று கென் கூறினார். களத்தில் இறங்கி நடவடிக்கை எடுக்கத் துவங்கியது குறித்து அர்னால்டு கென்னைப் பாராட்டியபோது, கென் சற்று அசௌகரியமாக உணர்ந்தார். "அர்னால்டு, உங்கள் பாராட்டுக்கு என் நன்றி. ஆனால் நான் இன்னும் முழுமையாகக் கரையைக் கடக்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

"அது எனக்குப் புரிகிறது," என்று அர்னால்டு பதிலளித்தார்.

"கென், உண்மையில் எங்களில் யாரும் இன்னும் முழுமையாகக் கரையைக் கடந்திருக்கவில்லை. தினமும் காலையில் கண்விழிக்கும்போது, வாழ்க்கையை அது சுவாரசியமானதாக ஆக்குகிறது, இல்லையா?" என்று டெய்ஸி கேட்டார்.

கென் ஆச்சரியமடைந்தார். "நான் மட்டும்தான் கரையைக் கடந்திருக்காதவனாக இருக்க வேண்டும். நீங்களெல்லாம் . . ." என்று கூறி, சரியான வார்த்தைகளைத் தேடி, அந்த மேசையைச் சுற்றி அமர்ந்திருந்தவர்களின் முகங்களைப் பார்த்தார். பிறகு, "நீங்களெல்லாம் ஏற்கனவே பலவற்றைச் சாதித்த சாகச மனிதர்களாகத்தான் எனக்குத் தெரிகிறீர்கள்," என்று கூறினார்.

அப்போது அர்னால்டு குறுக்கிட்டு, "கென், என் வேலையையும் எனக்குத் தேவையான ஓய்வையும் எவ்வாறு சமநிலையில் வைத்துக் கொள்வது என்பதை

https://t.me/aedahamlibrary

நான் புரிந்து கொள்ள எனக்கு உதவுவதற்காக என் தந்தை தன் சக ஊழியர்களில் ஒருவருடன் எனக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும், இல்லையா?" என்று கேட்டார்.

"ஆமாம்," என்று கென் பதிலளித்தார்.

"அந்த சக ஊழியர் வேறு யாருமல்ல. இங்கிருக்கும் தாமஸ்தான் அவர்."

"தாமஸா?" என்று கேட்டக் கென்னால் அர்னால்டு கூறியதை நம்ப முடியவில்லை. பிரக்ஞையுடன்கூடிய பயிற்சி, அர்ப்பணிப்பு, ஒருமித்தக் கவனக்குவிப்பு ஆகியவற்றுடன்தான் தாமஸைக் கென் தொடர்புபடுத்தியிருந்தாரே தவிர, ஓய்வு இடைவேளைகளுடன் அல்ல.

தாமஸ் சிரித்துவிட்டு, "ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கிய மீட்பு குறித்த விஷயங்களில் நான் எப்படி ஒரு நிபுணனாக ஆனேன் என்று நினைக்கிறீர்கள்? ஏனெனில், ஒரு காலகட்டத்தில், வேலை மற்றும் கவலையைக் கொண்டு நான் என்னைக் கிட்டத்தட்டக் கொன்றுவிட்டிருந்தேன்," என்று கூறினார்.

"ஓய்வு இடைவேளைகளை எடுத்துக் கொள்வதற்கு உண்மையில் எனக்கு நானே நினைவூட்டிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது," என்று கார்லோஸ் கூறினார்.

"நான் உங்களுடைய நாட்காட்டியைப் பார்த்திருக்கிறேன் என்று கென் நினைவுகூர்ந்தார்.

"அவருடைய நாட்காட்டியையா?" என்று கேட்ட அர்னால்டு ஓய்வாகத் தன் நாற்காலியில் சாய்ந்தார். கார்லோஸ் தன் இருக்கையைவிட்டு எழுந்து, அந்த மேசையில் இருந்த வெற்றுத் தட்டுகளை மின்னல் வேகத்தில் சேகரித்தார்.

"தவறான நடவடிக்கைகள்மீது நான் கவனம் செலுத்திவிடாமல் இருப்பதிலும், முக்கியமானவற்றைக் கோட்டைவிட்டுவிடாமல் இருப்பதிலும் நான் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியுள்ளது. இது எனக்கு இயல்பாக வருவதில்லை," என்று கூறிய கேத்தரீன், ஏதோ நினைவு வந்தவராக, "இதுவரை!" என்று கூறி முடித்தார்.

"எதற்கும் உதவாத நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதிலும்,

https://t.me/aedahamlibrary

என் இலக்குகளை நான் அடைந்துவிட்டதுபோல மனக்காட்சிப்படுத்துவதிலும் எனக்கு அவ்வளவு திறமை இல்லை . . . இதுவரை!" என்று பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் கூறியபோது, அவர்கள் அனைவரும் சிரித்துவிட்டனர்.

அப்போது டெய்ஸி, "கென், 1 சதவீதத் தீர்வு என்பது திடீரென்று கச்சிதத்தை அடைவதைப் பற்றியது அல்ல. கச்சிதத்தை அடைவதற்கு அதிர்ஷ்டம் வேண்டும். ஏனெனில், கச்சிதம் என்பது அடையப்பட முடியாத ஒன்று. 1 சதவீதத் தீர்வானது, ஒவ்வொரு நாளும், நேற்றைவிட இன்று இன்னும் சிறிதளவு சிறப்பாக ஆவதற்கு முயற்சிப்பதைப் பற்றியதுதான்," என்று கூறினார்.

"அது அடையத்தக்க ஒன்றுதான்," என்று கூறிவிட்டு, கென் ஒரு கணம் மௌனமானார். பிறகு, "சரி, 1 சதவீதக் கொள்கைகளை ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பது சவாலான காரியம் என்று நான் கூறியுள்ளதை நான் அறிவேன். ஆனால் என் வாழ்வின் சில அம்சங்களில் இக்கொள்கைகள் மிகச் சிறப்பாகப் பலனளித்து, 1 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான மேம்பாட்டைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இதில் ஏதும் தவறில்லையே?" என்று கேட்டார்.

இதைக் கேட்டு எல்லோரும் கலகலவென்று சிரித்தனர். "சில விஷயங்களில் நீங்கள் 1 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான மேம்பாட்டை அடைவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை," என்று ஜிம் உத்தரவாதம் கொடுத்தார். "உண்மையில் அது மிக அற்புதமானது! தாங்கள் மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற விஷயங்களில் ஒருசிலவற்றிலாவது பலருக்கு 1 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான மேம்பாடு கிடைக்கிறது."

தாமஸ் அங்கிருந்து தொடர்ந்தார். "நாங்கள் 1 சதவீதத்தை வலியுறுத்துவதற்குக் காரணம், 1 சதவீத மேம்பாட்டிற்கு முயற்சிக்க யாராலும் மறுக்க முடியாது என்பதுதான். அது மட்டுமன்றி, நீங்கள் அந்தக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றினால், குறைந்தபட்சம் 1 சதவீத மேம்பாடாவது உங்களுக்குக் கிடைக்கும் என்பதையும் நாங்கள் அறிவோம். உங்களுக்கு அதிக மேம்பாடு கிடைக்கக்கூடும். பெரும்பாலான மக்களின் வாழ்க்கையில் அது உண்மையாகியுள்ளது. எங்கள் நிறுவனத்தில் பணியாற்றிய விற்பனைப் பிரதிநிதி ஒருவர் தன்னுடைய

https://t.me/aedahamlibrary

மாதாந்திர விற்பனை அளவை 1 சதவீதம் அதிகரிப்பதைத் தன் இலக்காக அமைத்தார். அவர் இக்கொள்கைகளைப் பின்பற்றத் துவங்கியபோது, ஒவ்வொரு மாதமும் 2லிருந்து 3 சதவீத மேம்பாடு அவருக்குத் தொடர்ந்து கிடைத்தது.

"நீங்கள் பார்க்கின்ற பெரிய இலக்குகள்கூட, வழக்கமாக, நூற்றுக்கணக்கான 1 சதவீத மேம்பாடுகளாலோ அல்லது ஒரு நடவடிக்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட மாற்றத்தாலோ உருவானவைதான்."

அதற்கு டெய்ஸி, "அதெல்லாம் நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற கால வரையறையைச் சார்ந்துள்ளது. உங்கள் மேம்பாட்டை நீங்கள் அன்றாட அடிப்படையில் பார்க்கிறீர்களா, அல்லது மாதாந்திர அல்லது வருடாந்திர அடிப்படையில் பார்க்கிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்து மேம்பாட்டு விகிதம் மிகவும் வித்தியாசமாகத் தெரியக்கூடும்," என்று கூறினார்.

அவர் மேலும் தொடர்ந்தார். "ஒரு மேம்பாட்டை நீங்கள் உங்களுடைய ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கையை வைத்து (அதை நீங்கள் செய்யும் விதத்தை வைத்து) எடைபோடுகிறீர்களா அல்லது அந்த நடவடிக்கையினால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் கொண்டு சீர்தூக்கிப் பார்க்கிறீர்களா என்பதையும் அது சார்ந்துள்ளது.

"வழக்கமாக, ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கையில் ஒரு மாற்றத்தை ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள் உங்களால் ஏற்படுத்த முடியும். நீங்கள் பெரும்பாலான மக்களைப் போன்றவர் என்றால், ஏதோ ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் செய்யும் விதத்தில், ஒரே நாளில் 1 சதவீத மேம்பாட்டை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

"ஆனால் விளைவுகளில் ஒரு மாற்றத்தைக் காண்பதற்கு நீங்கள் சிறிது கூடுதல் நேரம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். அது ஒரு வாரமாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு வருடமாக இருக்கலாம்."

"உங்கள் மேசையின்மீது குவிந்து கொண்டிருந்த பத்திரிகைகளைப் படித்து முடிப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள் பழக்கத்தை மாற்றியதைப்போலவா?" என்று கென் கேட்டார். "உங்களுக்கு வந்த புதிய பத்திரிகைகளை உடனடியாகப் படித்துவிட்டு, 1 நாளுக்கு 1 பத்திரிகை என்ற கணக்கில் பழைய குவியலில் இருந்து ஒரு பத்திரிகையைப்

https://t.me/aedahamlibrary

படித்து முடித்ததன் மூலம் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உங்கள் நடவடிக்கைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தினீர்கள். உங்கள் நடவடிக்கைகளில் குறைந்தபட்சம் 1 சதவீத மேம்பாடு உடனடியாக ஏற்பட்டது. ஆனால் உங்கள் மேசையை, பத்திரிகைக் குவியல்கள் இல்லாத ஒரு சுத்தமான மேசையாகத் தொடர்ந்து வைத்துக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு ஓரிரு மாதங்கள் ஆயின.”

“மிகச் சரி,” என்று டெய்ஸி கூறினார். “கென், இதில் முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் உங்கள் நடவடிக்கைகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஏற்படுத்த விரும்புகின்ற மாற்றத்தைப் பற்றியும், அந்த நடவடிக்கையால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளில் நீங்கள் பார்க்க விரும்புகின்ற மேம்பாட்டைப் பற்றியும் துவக்கத்தில் நீங்கள் நிதானமாக யோசிக்க வேண்டும். பிறகு, நீங்கள் அந்த மேம்பாடுகளை ஒரு நாளில் அடையப் போகிறீர்களா, அல்லது ஒரு வாரத்தில், ஒரு மாதத்தில், ஒரு காலாண்டில், அல்லது ஒரு வருடத்தில் அடையப் போகிறீர்களா என்று நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும்.”

கென் எல்லோரையும் ஒருமுறை பார்த்துவிட்டு, “நீங்கள் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ள கொள்கைகள் அர்த்தம் வாய்ந்தவையாக உள்ளன. உண்மையில், அவை மிக எளிமையானவையாகவும் நேரடியானவையாகவும் உள்ளதால், நான் எதையேனும் தவறவிட்டுவிட்டேனா என்று நான் சரிபார்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்,” என்று கூறினார்.

“கென், நீங்கள் இன்று கூறியுள்ள எல்லாவற்றையும் வைத்துப் பார்க்கும்போது, ஓர் அற்புதமான, மேன்மையான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்துக் கருவிகளும் இப்போது உங்களிடம் இருப்பதை நான் அறிவேன்,” என்று தாமஸ் கூறினார். “ இக்கொள்கைகளைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம், குறைந்தபட்சம் 1 சதவீதம் அல்லது அதற்கும் அதிகமான மேம்பாட்டை உங்களால் அடைய முடியும் என்பதை நீங்கள் பார்க்கத் துவங்கியிருக்கிறீர்கள். எனவே எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் மேம்படுத்த முயற்சிப்பதற்கு நீங்கள் முற்படக்கூடும் என்பதையும் நான் அறிவேன்.

“உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும்

https://t.me/aedahamlibrary

சிறப்பாகத் திகழ ஒரே நேரத்தில் முயற்சிக்காதீர்கள். முதலில், ஒரு பகுதியில் 1 சதவீதம் சிறப்புறுவதற்கு முயற்சித்து, அதில் உங்கள் மேம்பாட்டை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு இன்னோர் அம்சத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன்மீது நடவடிக்கை எடுங்கள். விரைவில், 1 சதவீதம் மேம்படுவது உங்களுடைய இயல்பாக மாறிவிடும்.

"அது எப்போதும் சுலபமாக இருக்கும் என்று நான் கூறவில்லை. சவால்களை நீங்கள் நிச்சயமாக எதிர்கொள்வீர்கள். அவை வாழ்வின் ஓர் இயல்பான பகுதி, இச்செயல்முறையின் ஓர் இயல்பான அம்சம். டெய்ஸி நமக்குக் காட்டியுள்ளதைப்போல, நாம் தடுமாறி மீண்டும் நம் சௌகரிய எல்லைக்குள் விழுந்துவிடக்கூடும், அந்த சௌகரியப் பகுதி நமக்குச் சிறந்ததாக இல்லாதபோதுகூட!

"உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை நடத்தும் விதத்தைப் பின்பற்ற நீங்கள் சபலப்படக்கூடும். ஒரு கூட்டம் பின்பற்றும் பாதையை விட்டுவிட்டு, உங்களுக்கென்று சொந்தமான ஒரு பாதையைப் பின்பற்றுவது எப்போதும் சுலபமான செயல் அல்ல. கென், ஆனால் இந்தப் பாதையைப் பின்பற்றுவதால் விளையும் நன்மைகள் அசாதாரணமானவை என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதன் பலன்கள் எல்லையற்றவை. உங்கள் வாழ்விலும் உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் மக்களின் வாழ்விலும் உங்களால் ஏற்படுத்த முடிகின்ற பல வகையான மேம்பாடுகளுக்கும் மனநிறைவுக்கும் எல்லையே இல்லை. ஏனெனில், இங்கு ஒரு தொடர் விளைவு இருக்கிறது என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது."

கென் அங்கிருந்த அனைவருடைய முகங்களையும் பார்த்துவிட்டு, அவர்களுக்குத் தன் மரியாதையைச் செலுத்தும் விதமாகத் தன் தொப்பியை உயர்த்தினார். பிறகு, "1 சதவீதத் தீர்வாளர்களான உங்கள் அனைவருக்கும் நான் மிகவும் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

"கென், நாங்கள் மட்டுமல்ல, நீங்களும் 1 சதவீதத் தீர்வாளர்களில் ஒருவர்," என்று கார்லோஸ் புன்னகைத்தபடி கூறினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

“ஆமாம்,” என்று பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம்மும் சேர்ந்து கொண்டார்.

அங்கிருந்த அனைவருடைய முகங்களும் மகிழ்ச்சியால் மலர்ந்திருந்தன. அவர்களும் தங்கள் தொப்பிகளை உயர்த்தி, கென்னுக்கு மரியாதை செலுத்தினர்.

***

கென்னும் அவருடைய நீண்டகால நண்பர்களில் ஒருசிலரும் வருடத்திற்கு ஓரிரு முறை ஒன்றுகூடினர். இந்த இரவில், தொலைக்காட்சியில் ஒரு கால்பந்துப் போட்டியைப் பார்ப்பதற்காக அவர்கள் டேவிட்டின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தனர்.

கடந்த முறை அவர்கள் அனைவரும் சந்தித்திருந்தபோது, டேவிட்டின் வாழ்க்கை பெரும் பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருந்தது. அவருடைய திருமணம் விவாகரத்தில் முடிந்திருந்தது. அவருக்கு ஒரு நிலையான வேலை இருக்கவில்லை. ஆனாலும் அவர் ஒரு நேர்மறையான, உற்சாகமான மனப்போக்குடன் இருந்ததாக மற்றவர்கள் அவரிடம் கூறினர்.

ஆனால் அந்த மனப்போக்கிற்குக் கீழே, தன் நண்பனிடம் வேறு எதையோ தான் கண்டதாகக் கென் நம்பினார். தன் வாழ்க்கை சென்று கொண்டிருந்த விதம் குறித்து டேவிட் அதிருப்தியாக இருந்ததையும், கடந்தகாலத்தை மறந்துவிட்டு முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான ஒரு புதிய வழியை அவர் தேடிக் கொண்டிருந்ததையும் அவருடைய பார்வையிலிருந்து கென்னால் உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தது.

அந்தக் கால்பந்து விளையாட்டின் முடிவில் மற்றவர்கள் அங்கிருந்து கலைந்து சென்றனர். கென் மட்டும் அங்கேயே இருந்துவிட்டார். தங்கள் நண்பர்கள் அனைவருடைய கார்களும் வெகுதூரம் சென்ற பிறகு, டேவிட் கென்னிடம், “உன் வாழ்க்கை இக்கணத்தில் மிகச் சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. நீயும் மிகச் சிறப்பாகக் காணப்படுகிறாய்,” என்று கூறினார்.

“நன்றி, டேவிட். என் வாழ்க்கை உண்மையிலேயே மிகச்

https://t.me/aedahamlibrary

சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது,” என்று கென் கூறினார்.

“ஆனால், எல்லா விஷயங்களுமே உனக்குச் சாதகமாகச் சென்று கொண்டிருப்பதாகக் கூறிவிட முடியாது, சரிதானே? உன்னிடம் ஏதோ வித்தியாசம் தெரிகிறது. என்னைத் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளாதே. நீ இன்னும் என்னுடைய பழைய கல்லூரி நண்பன்தான். ஆனால் முன்பு ஒருபோதும் இல்லாத அளவுக்கு நீ மிகுந்த தன்னம்பிக்கைக் கொண்ட, மிக நேர்மறையான ஒருவனாக எனக்குத் தெரிகிறாய். என்ன நிகழ்ந்தது?” என்று டேவிட் கேட்டார்.

“டேவிட், இது பற்றி நீ என்னிடம் கேட்டது எனக்கு உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. நான் ஒரு சுவாரசியமான பயணத்தை மேற்கொண்டிருந்தேன். சில அற்புதமான மனிதர்களையும் அப்பயணத்தில் நான் சந்தித்தேன். நான் ஒவ்வொரு நாளும் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு ஏற்ற வகையில் என் வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான, உண்மையிலேயே மிகச் சிறந்த வழிகள் சிலவற்றை அவர்களிடமிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். எனக்குக் கிடைத்த விளைவுகள் அபாரமானவை.”

தனக்கு எதிரே இருந்த சோபாவில் அமர்ந்து, தான் பேசிக் கொண்டிருந்ததை உன்னிப்பாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த டேவிட்டின் முகத்தைப் பார்த்தக் கென், தன் மகன் ஜேக்கின் கால்பந்து விளையாட்டின்போது பயிற்றுவிப்பாளர் ஜிம் தன்னுடைய முகத்தில் கண்ட அதே பிரகாசத்தை டேவிட்டின் முகத்தில் கண்டார்.

“டேவிட், உன் கையால் ஒரு கோப்பைக் காபி கிடைக்குமா?” என்று கேட்டுவிட்டு, “நான் கற்றுக் கொண்ட விஷயங்களைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஆர்வமாக இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது. நான் கூறப் போகும் விஷயங்கள் நிச்சயமாக உனக்கு சுவாரசியமாக இருக்கப் போகின்றன,” என்று கென் கூறினார்.

https://t.me/aedahamlibrary

நாகலட்சுமி சண்முகம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி மிகச் சிறந்த ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். மக்களிடம் பரிபூரண மாற்றம் கொண்டுவரும் கருத்தரங்குகளை இவர் நடத்தி வருகிறார். அவர் முழுநேரப் பேச்சாளராக ஆவதற்கு முன்பு, பத்து வருடங்கள் கணினித் துறையில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்படப் பல பதவிகளை வகித்தார்.

தமிழ் நாடகத் துறையின் முன்னோடி மேதைகளான டி.கே.எஸ் சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு.முத்துசாமி அவர்களின் பேத்தியான நாகலட்சுமியிடம் இருக்கும் இயல்பான தமிழ் ஆர்வம், தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கு அவரை இழுத்து வந்துள்ளது.

கடந்த மூன்று ஆண்டுகளில் சுமார் முப்பத்தைந்து புத்தகங்களை அவர் மொழிபெயர்த்துள்ளார். அவருடைய மொழிபெயர்ப்பு நூல்களில், ரோன்டா பைர்ன், டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி, ஜான் மேக்ஸ்வெல், டாக்டர் ஸ்பென்சர் ஜான்சன், நார்மன் வின்சென்ட் பீல், ஜான் கிரே, கேரி சேப்மேன், ஜாக் கேன்ஃபீல்டு, மார்க் விக்டர் ஹான்சன், பிரையன் டிரேசி, ஸ்டீபன் ஆர். கவி, ராபர்ட் கியோஸாகி, டேல் கார்னகி போன்ற சர்வதேச அளவில் கொண்டாடப்படுகின்ற தலைசிறந்த நூலாசிரியர்களின் நூல்களும் அடங்கும்.

இவரது மொழிபெயர்ப்புகளுக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரங்களில், 2014 பிப்ரவரியில் திருப்பூர் தமிழ்ச் சங்கம் அளித்த ‘தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கான சிறப்பு விருதும்,’ அவர் மொழிபெயர்த்த ‘இறுதிச் சொற்பொழிவு நூலுக்கு 2014 ஆகஸ்டில் வழங்கப்பட்ட ‘நல்லி திசை எட்டும் மொழியாக்க விருதும்’ அடங்கும்.

https://t.me/aedahamlibrary

நாகலட்சுமி தன் கணவருடனும் தன் குழந்தைகள் இருவருடனும் தற்போது மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

https://t.me/aedahamlibrary

டாம் கானல்லன்

சொற்பொழிவாளர், நூலாசிரியர்

மரியாட் ஹோட்டல் குழுமம், ஃபெட்எக்ஸ், டெல், ஜெனரல் எலக்ட்ரிக் போன்ற மிகப் பிரபலமான சர்வதேச நிறுவனங்கள், தங்கள் நிறுவனத்தின் செயற்திறனை அடுத்தத் தளத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல முடிவு செய்யும்போது, அவர்கள் அணுகும் ஒரே நபர் டாம் கானல்லன்தான். அதற்கு வலுவான காரணம் இருக்கிறது. அவர் மிகச் சிறந்த சொற்பொழிவாளர். ஒவ்வொரு வருடமும் அவர் எண்ணற்றக் கூட்டங்களில் வெற்றிகரமாகப் பேசி வருகிறார். அவரது பேச்சுக்கள் கருத்தரங்குகளுக்கு வலு சேர்க்கின்றன.

ஒரு நிறுவனத்தைத் துவக்கி, அதன் முதன்மை நிர்வாகியாக அதை நடத்தி வந்துள்ள அனுபவம் அவருக்கு உண்டு என்பதால், வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை

https://t.me/aedahamlibrary
வளர்ச்சி என்றால் என்ன என்பதை அவர் அனுபவப்பூர்வமாக அறிவார். அவரது நிறுவனம் உடல்நலத் துறையில் வெற்றிகரமாக நடைபோட்டு வந்துள்ளது.

"உண்மைகளை பயப்படாமல் ஆணித்தரமாக எடுத்துரைக்கும் பேச்சாளர்" என்று 'செல்லிங் பவர்' பத்திரிகை அவரை வர்ணித்துள்ளது. "நிறுவனங்களின் வளர்ச்சி குறித்துச் சிந்திக்கும் நம் காலகட்டத்தின் முன்னணிச் சிந்தனையாளர்களில் ஒருவர்" என்று அமெரிக்க நிர்வாகக் கூட்டமைப்பு அவரைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளது.

அவரது சொற்பொழிவைக் கேட்டுச் செல்பவர்கள், நடைமுறையில் செயல்படுத்தத்தக்க வழிமுறைகளையும் தங்களுடன் எடுத்துச் செல்கின்றனர் என்று அவருக்குப் புகழாரம் சூட்டப்படுகிறது.

விற்பனையில் சாதனை படைத்துள்ள பத்துப் புத்தகங்களை அவர் எழுதியுள்ளார். நான்கு நிர்வாகப் பத்திரிகைகள் மற்றும் மனிதவளப் பத்திரிகைகளின் நிர்வாகியாகவும் அவர் பணி புரிந்துள்ளார்.