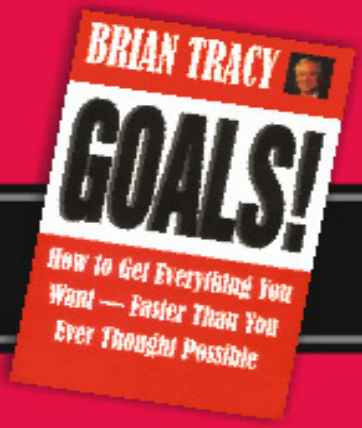
நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும்,
நீங்கள் கற்பனை செய்துள்ளதைவிட
அதிக விரைவாக அடைவது எப்படி?

இலக்குகள்!



பிரையன் டிரேசி

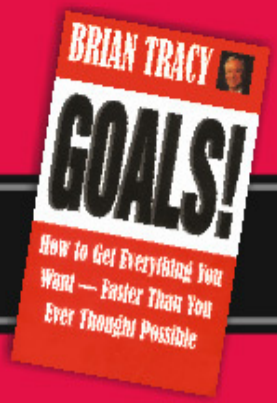
தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of World's Bestselling Book *Goals!* by *Brian Tracy*

நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும்,
நீங்கள் கற்பனை செய்துள்ளதைவிட
அதிக விரைவாக அடைவது எப்படி?

இலக்குகள்!

பிரையன் டிரேசி



தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of World's Bestselling Book *Goals!* by *Brian Tracy*

இலக்குகள்!

நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும், நீங்கள் கற்பனை செய்துள்ளதைவிட அதிக விரைவாக அடைவது எப்படி?

பிரையன் டிரேசி

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

MANJUL

மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

First published in India by

Manjul Publishing House Pvt. Ltd.
Corporate Office
2 nd Floor, Usha Preet Complex,
42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 – India
Email: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com
Sales and Marketing Office
7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002
Email: sales@manjulindia.com

Tamil translation of *GOALS!* by *Brian Tracy*

This edition first published in 2014

Original English language edition first published by
Berrrett–Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA.
All Rights Reserved

Copyright © 2003, 2004 by Brian Tracy

ISBN 978–81–8322–475–8

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.

பிரையன் டிரேசி

நூலாசிரியர்

பிரையன் டிரேசி, அமோகமாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும் 45க்கும் மேற்பட்ட நூல்களின் ஆசிரியர். அவருடைய புத்தகங்கள் பல மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.

1944ம் ஆண்டு கனடாவில் பிறந்த அவர் 1,000க்கும் மேற்பட்டப் பெருநிறுவனங்களுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கியுள்ளார். அமெரிக்கா, கனடா மற்றும் 55க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் அவர் நிகழ்த்திய 5,000க்கும் மேற்பட்டக் கருத்தரங்குகள் மற்றும் சொற்பொழிவுகள் வாயிலாக அவர் 50 லட்சம் பேரைச் சென்றடைந்துள்ளார். ஒரு மேடைப் பேச்சாளர் மற்றும் கருத்தரங்குகளை நடத்துபவர் என்ற முறையில் ஒவ்வொரு வருடமும் 250,000க்கும் மேற்பட்ட மக்களிடம் அவர் பேசி வருகிறார்.

ஆறு கண்டங்களில் பரந்து கிடக்கும் 80க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளுக்கு பிரையன் டிரேசி பயணம் செய்துள்ளார். அவர் 4 மொழிகளில் பேசக்கூடியவர்.

உங்களுடைய தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் சார்ந்த இலக்குகளை நீங்கள் ஒருபோதும் கற்பனை செய்திராத விதத்தில் எளிதாகவும் விரைவாகவும் சாதிக்க உதவுவதை அவர் தன்னுடைய இலக்காகக் கொண்டுள்ளார்.

அமெரிக்காவிலுள்ள கலிஃபோர்னியா மாநிலத்தில் அவர் தன் மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாகக் குடும்பம் நடத்தி வருகிறார்.

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.

நாகலட்சுமி தன் கணவருடனும் தன் குழந்தைகள் இருவருடனும் தற்போது மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

இப்புத்தகத்தை நான் என் அருமை நண்பரும்
தொழிற்கூட்டாளியுமான
ஜோ டிரைனாவிற்குச் சமர்ப்பிக்கிறேன்.
அவர் ஒரு சிறந்த நண்பர்,
அறிவுரையாளர், மற்றும் வழிகாட்டி.
நான் அறிந்தவரையில் இலக்குகள் குறித்து
மிகத் தீவிரமாக உள்ள ஒரு நபர் அவர்.
அவரை அறியப் பெற்றது
எனக்குக் கிடைத்த ஒரு கௌரவம்.

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை: இலக்குகளின்றி வெற்றி இல்லை

1 முதலில் உங்கள் ஆற்றலைக் கட்டவிழ்த்துவிடுங்கள்

2 உங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

3 உங்கள் மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

4 உங்கள் நம்பிக்கைகளை ஆய்வு செய்யுங்கள்

5 உங்கள் எதிர்காலத்தை நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

6 உங்கள் உண்மையான இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

7 உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள் என்னவென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

8 ஆரம்பத்திலிருந்து துவக்குங்கள்

9 உங்கள் நிதி இலக்குகள் அனைத்தையும் நிர்ணயித்து அவற்றை அடையுங்கள்

10 உங்கள் துறையில் ஒரு வல்லுனராக ஆகுங்கள்

11 உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையையும் உறவுகளையும் மேம்படுத்துங்கள்

12 உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் நலனையும் பேணிப் பராமரியுங்கள்

13 உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிடுங்கள்

14 தடைக்கற்களைத் தகர்த்தெறியுங்கள்

15 சரியான நபர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

16 ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

17 உங்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாக நிர்வகித்துக் கொள்ளுங்கள்

18 உங்கள் இலக்குகளைத் தினமும் பரிசீலனை செய்யுங்கள்

19 உங்கள் இலக்குகளை உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து காட்சிப்படுத்துங்கள்

20 உங்களுக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டிவிடுங்கள்

21 வெற்றி பெறும்வரை உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்

முடிவுரை: இன்றே செயலில் இறங்குங்கள்

முன்னுரை:

இலக்குகளின்றி வெற்றி இல்லை

‘இலக்குகள்!’ என்ற நூலின் இரண்டாவது பதிப்பிற்கு உங்களை நான் வரவேற்கிறேன். 2003ம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்டதிலிருந்து, இது லட்சக்கணக்கான பிரதிகள் விற்பனையாகியுள்ளது. இருபதுக்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் இது மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இலக்குகளை அடைவது பற்றிய நூல்களில், வரலாற்றிலேயே மிக அதிகமாக விற்பனையாகிப் பெரும் சாதனை படைத்த நூலாக இது ஆகியுள்ளது.

நிலையற்றப் பொருளாதாரச் சூழல்களில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கு அதிக உதவியாக இருப்பதற்காகவும் இன்னும் வேகமாகப் பலனளிப்பதற்காகவும் ‘இலக்குகள்!’ நூலைத் திருத்தியமைத்து மேம்படுத்துவதென்று நாங்கள் தீர்மானித்தோம். மூன்று அற்புதமான தொழில்முறை எழுத்தாளர்களும் விமர்சகர்களும் இந்நூலை முதற்பக்கத்திலிருந்து கடைசிப் பக்கம்வரை சிறப்பாகப் பரிசீலித்து, இன்னும் அதிகமான மக்களுக்கு மேலும் சிறப்பாகப் பயன்படுமாறு இதை ஆக்குவதற்காகத் தங்களுடைய அற்புதமான யோசனைகளையும் கருத்துக்களையும் வழங்கியுள்ளனர். கேத்தரீன் ஆர்ம்ஸ்டிராங், சாரா ஜேன் ஹோப், ஜேனிஸ் ரட்லெட்ஜ் ஆகியோருக்கு அவர்களது உள்நோக்கிற்காகவும் அறிவிற்காகவும் நான் நன்றி கூற விரும்புகிறேன். அவர்களுடைய உள்நோக்கு மற்றும் அறிவின் விளைவாக, இப்புதிய பதிப்பு அளப்பரிய விதத்தில் மேம்பட்டுள்ளது.

இந்நூலின் முன்வரைவைப் படித்து, அதில் திருத்தங்களை மேற்கொள்வதற்கும், மீண்டும் எழுதுவதற்கும், புதிய விபரங்களைச் சேர்ப்பதற்கும் உதவிய எனது நண்பரும் சக எழுத்தாளருமான கார்டு கூப்பருக்குக் குறிப்பாக நான் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். படிப்பதற்கு அதிக சுவாரசியமாகவும் அதிகச் சுலபமாகவும் இருக்கும் விதத்தில் இதன் ஒட்டுமொத்தக் கட்டமைப்பை மேம்படுத்த அவர் உதவினார்.

வேகமாக முன்னேறத் துடிக்கின்ற லட்சியவாத மக்களுக்கான நூல் இது. நீங்கள் அவர்களில் ஒருவராக இருந்தால், இந்நூல் உங்களுக்காக எழுதப்பட்டதுதான். இனிவரும் பக்கங்களில் அடங்கியுள்ள யோசனைகள், உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்குகளை நீங்கள் அடைவதற்குத் தேவையான பல வருடக் கடின உழைப்பை உங்களுக்கு மிச்சப்படுத்திக் கொடுக்கும்.

ஐம்பத்து நான்கு நாடுகளில் ஐயாயிரத்திற்கும் அதிகமான முறை இருபத்தையாயிரத்திற்கும் அதிகமான பார்வையாளர்கள் அடங்கிய கூட்டத்தினரிடையே நான் பேசியிருக்கிறேன். என்னுடைய பயிலரங்குகளும் உரைகளும் ஐந்து நிமிடங்களிலிருந்து ஐந்து நாட்கள்வரை பல்வேறு அளவுகளில் இருந்து வந்துள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும், அக்கணத்தில் அந்தக் குறிப்பிட்டப் பார்வையாளர்களிடம் நான் பேசிக் கொண்டிருக்கும் அந்தக் குறிப்பிட்ட விஷயம் பற்றி என்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த மிகச் சிறந்த யோசனைகளை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதில் நான் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தி வந்துள்ளேன்.

பல்வேறு விஷயங்கள் பற்றி எண்ணற்ற முறைகள் பேசியுள்ள எனக்கு, நீங்கள் அதிக வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரே ஒரு யோசனையை மட்டும் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு வெறும் ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டால், அந்த யோசனை இதுவாகத்தான் இருக்கும்: “உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள், அவற்றை அடைவதற்குத் திட்டமிடுங்கள், பிறகு அத்திட்டங்கள்மீது ஒவ்வொரு நாளும் நடவடிக்கை எடுங்கள்.”

இந்த அறிவுரையை நீங்கள் பின்பற்றினால், நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வேறு எதுவொன்றையும்விட இது உங்களுக்கு அதிக

உதவிகரமாக இருக்கும். தங்களுடைய நான்கு வருடப் பட்டப்படிப்பைவிட இந்த எளிய கோட்பாடு தங்களுக்கு அதிக மதிப்புவாய்ந்ததாக இருந்து வந்துள்ளதாகப் பல்கலைக்கழகப் பட்டதாரிகள் பலர் என்னிடம் கூறியுள்ளனர். இந்த யோசனை என் வாழ்க்கையையும் கோடிக்கணக்கான பிறரது வாழ்க்கையையும் மாற்றியுள்ளது. இது உங்களுடைய வாழ்க்கையையும் நிச்சயமாக மாற்றும்.

திருப்புமுனை

சில காலத்திற்கு முன்பு, ஒருசில வெற்றிகரமான மனிதர்கள், தங்களுடைய வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்காகச் சிக்காகோ நகரில் ஒன்றுகூடினர். அவர்கள் அனைவருமே பெரும் லட்சாதிபதிகளாகவும் கோடீஸ்வரர்களாகவும் இருந்தனர். அவர்கள் ஒவ்வொருவருமே, பல வருடங்களுக்கு முன்பு, எதுவுமில்லாத நிலையிலிருந்து தங்கள் வாழ்க்கையைத் துவக்கியிருந்தனர். பெரும்பாலான வெற்றிகரமான மனிதர்களைப் போலவே, இவர்கள் பணிவன்பு கொண்டவர்களாகவும், தாங்கள் சாதித்திருந்த விஷயங்கள் குறித்தும் தங்கள் வாழ்வில் தங்களுக்குக் கிடைத்திருந்த ஆசீர்வாதங்கள் குறித்தும் நன்றியுடையவர்களாகவும் இருந்தனர்.

வாழ்வில் தங்களால் இவ்வளவு அதிகமானவற்றைச் சாதிக்க முடிந்ததற்கான காரணங்களைப் பற்றி அவர்கள் பேசத் தொடங்கியபோது, அவர்களிடையே இருந்த மிகவும் அறிவார்ந்த நபர் எழுந்து நின்று, “என்னுடைய கணிப்பின்படி, இலக்குகள்தான் வெற்றி, மற்ற எல்லாமே இரண்டாம்பட்சம்தான்,” என்று கூறினார். ஒருசில கண மௌனத்திற்குப் பிறகு, அங்கிருந்த மற்ற அனைவரும் அதை ஆமோதித்துத் தலையசைத்தனர்.

உங்கள் நேரமும் வாழ்க்கையும் பொன்னானவை. ஒருசில மாதங்களில் நீங்கள் சாதித்திருக்கக்கூடிய ஒன்றை அடைவதற்குப் பல வருடங்களைச் செலவிடுவதுதான் உங்கள் நேரம் மற்றும் வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய விரயம். இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்கும் இந்நூலில் விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நிரூபிக்கப்பட்டச் செயல்முறைகளை நீங்கள்

பின்பற்றினால், நீங்கள் முன்பு ஒருபோதும் கற்பனை செய்திராத அளவுக்கு மிக அதிகமானவற்றை மிகக் குறுகிய காலத்தில் உங்களால் சாதிக்க முடியும். மேல்நோக்கிய உங்கள் பயணத்தின் வேகத்தைக் கண்டு உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் அசந்து போவார்கள்.

தலைவர்களைப் பின்பற்றுபவர்களைப் பின்பற்றாதீர்கள், தலைவர்களைப் பின்பற்றுங்கள்

சுலபமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படக்கூடிய இந்த எளிய வழிமுறைகளையும் உத்திகளையும் நீங்கள் கடைபிடிப்பதன் மூலம், இனிவரும் காலங்களில் மிக விரைவாக உங்களால் செல்வத்தை அடைய முடியும். ஏழ்மையும் விரக்தியும் நிரம்பிய ஒரு வாழ்க்கையை, செல்வச் செழிப்பும் திருப்தியும் கொண்ட ஒன்றாக உங்களால் மாற்ற முடியும். உங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பத்தாரையும் கடந்து சென்று, உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களில் பெரும்பாலானோரைவிட வாழ்வில் மிக அதிகமானவற்றை உங்களால் அடைய முடியும்.

தனக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்று தெரியாத ஒரு பெரும் புத்திசாலியைவிட, தெளிவான இலக்குகளையும் சராசரியான புத்திசாலித்தனத்தையும் கொண்ட ஒரு நபரால் வாழ்வில் அதிகப்படியான வெற்றிகளைக் குவிக்க முடியும் என்பதை நான் மீண்டும் மீண்டும் கண்டு வந்திருக்கிறேன்.

என்னுடைய தனிப்பட்டக் குறிக்கோள் வாசகம் பல வருடங்களாக மாறாமல் அப்படியே இருந்து வந்துள்ளது. ‘‘என்னுடைய உதவி இல்லாத நிலையில் மக்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு ஆகும் நேரத்தைவிட மிகக் குறைவான நேரத்தில் அவர்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு அவர்களுக்கு உதவுவதுதான்’’ என் குறிக்கோள்.

வெற்றி, சாதனை, இலக்குகளை நிறைவேற்றுதல் ஆகியவை தொடர்பாக நான் கற்றுக் கொண்டுள்ள அனைத்தின் தெளிவான சாராம்சம் இந்நூலில் அடங்கியுள்ளது. இனிவரும் பக்கங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ள

செயல்நடவடிக்கைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், வாழ்வில் நீங்கள் முன்னிலையை அடைவீர்கள்.

என் குழந்தைகளுக்கு: நீங்கள் இப்போது இருக்கும் இடத்திலிருந்து இடத்தைச் சென்றடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கான ஒரு சாலை வரைபடமாகவும் ஒரு கையேடாகவும் இருக்குமாறு நான் இந்நூலை உங்களுக்கு வடிவமைத்திருக்கிறேன். என் நண்பர்களுக்கும் வாசகர்களுக்கும்: உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையில் அதிவேகப் பாதையில் பயணிப்பதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு நிரூபிக்கப்பட்ட அமைப்புமுறையை உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்காகவே நான் இப்புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறேன்.

புதிய, மாபெரும் சாகசப் பயணம் ஒன்று இப்போது துவங்கவிருக்கிறது. அதில் கலந்து கொள்ள வருமாறு நான் உங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறேன்!

1

முதலில் உங்கள் ஆற்றலைக் கட்டவிழ்த்துவிடுங்கள்

உயிர்த்துடிப்புடன் இருப்பதற்கான ஓர் அற்புதமான காலகட்டம் இது. படைப்புத்திறனும் மன உறுதியும் கொண்ட மக்கள், முன்பு எப்போதையும்விட அதிகமான இலக்குகளை அடைவதற்கான மட்டற்ற வாய்ப்புகள் இப்போது உள்ளன. பொருளாதாரத்திலும் உங்கள் வாழ்க்கையிலும் ஏற்படுகின்ற குறுகியகால ஏற்றத்தாழ்வுகள் எதுவாக இருந்தாலும், மனித வரலாற்றில் முந்தைய எந்தவொரு காலகட்டத்தையும்விட மேன்மையான அமைதியும் செழிப்பும் அடங்கிய ஒரு காலகட்டத்திற்குள் நாம் அடியெடுத்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எங்கிருந்து துவக்குகிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல, எங்கே சென்றடைகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்

எனக்குப் பதினெட்டு வயதாக இருந்தபோது, உயர்நிலைப் பள்ளிப் படிப்பைப் பாதியிலேயே நிறுத்திவிட்டுப் பள்ளியைவிட்டு விலகினேன். பிறகு ஒரு சிறிய ஹோட்டலில் பாத்திரம் கழுவும் வேலையில் சேர்ந்தேன். அதுதான் எனக்குக் கிடைத்த முதல் வேலை. பிறகு, கார்களைக் கழுவும் வேலைக்குத் தாவினேன். அதன் பிறகு, தரைகளைச் சுத்தம் செய்கின்ற துப்புரவுப் பணியாளர் சேவை நிறுவனம் ஒன்றில் வேலைக்குச் சேர்ந்து ஒரு துப்புரவுப் பணியாளனாக வாழ்க்கை நடத்தினேன். அடுத்த ஒருசில வருடங்கள், பல்வேறு

கூலி வேலைகளில் வியர்வை சிந்த உழைத்து, மிகவும் சிரமப்பட்டு வாழ்க்கையை ஓட்டினேன். மர ஆலைகளிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் நான் பணியாற்றினேன். வயல்களிலும் பண்ணைகளிலும் நான் கடுமையாக வேலை செய்தேன். பெரிய பெரிய மரங்களை ரம்பத்தால் அறுக்கும் வேலையையும் நான் செய்தேன். மரங்களை அறுக்கும் காலம் முடிவுக்கு வந்தபோது கிணறுகளைத் தோண்டும் வேலையில் சேர்ந்தேன்.

உயரமான கட்டடங்களில் ஒரு கட்டடத் தொழிலாளியாக நான் கூலி வேலை செய்தேன். வட அட்லான்டிக் கடலில், நார்வே நாட்டுச் சரக்குக் கப்பல் ஒன்றில் ஒரு கடற்பணியாளனாக நான் பணியாற்றினேன். பெரும்பாலான சமயங்களில் நான் என்னுடைய காரிலோ அல்லது மலிவான சிறிய அறைகளைக் கொண்ட விடுதிகளிலோ தூங்கினேன். எனக்கு இருபத்து மூன்று வயதாக இருந்தபோது, அறுவடைக் காலத்தில் ஒரு பண்ணைத் தொழிலாளியாக வேலை செய்தேன், அந்த விவசாயியின் வைக்கோல் கிடங்கில் வைக்கோலின்மீது படுத்துத் தூங்கினேன், அந்த விவசாயியின் குடும்பத்தினரோடு உணவு உட்கொண்டேன். எனக்குக் கல்வியறிவோ திறமையோ இருக்கவில்லை. அறுவடையின் முடிவில், மீண்டும் நான் வேலையின்றி இருந்தேன்.

பிறகு கூலி வேலை கிடைப்பதும் மிகவும் சிரமமாகிப் போனபோது, கமிஷன் அடிப்படையிலான விற்பனைத் தொழிலில் எனக்கு ஒரு வேலை கிடைத்தது. வீடுவீடாகவோ அல்லது அலுவலகம் அலுவலகமாகவோ சென்று விற்பனை செய்ய வேண்டிய ஒரு வேலை அது. பல சமயங்களில், நாள் முழுவதும் உழைத்து, அன்றிரவு ஏதோ ஒரு விடுதியில் படுத்துத் தூங்குவதற்குப் போதுமான அளவே நான் சம்பாதித்தேன். இது என் வாழ்வின் ஒரு சிறந்த துவக்கமாக எனக்குத் தெரியவில்லை.

என் வாழ்க்கை மாறிய நாள்

பிறகு ஒருநாள், நான் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, ஒரு மிகப் பெரிய இலக்கை அதில் எழுதினேன். வீடுவீடாகவும் அலுவலகம் அலுவலகமாகவும் சென்று விற்பனை செய்வதன் மூலம் ஒவ்வொரு மாதமும் 1,000 டாலர்களைச்

சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதுதான் எனக்கு நானே நிர்ணயித்துக் கொண்ட அந்த இலக்கு. நான் அக்காகிதத்தைச் சுருட்டி ஓரிடத்தில் வைத்துவிட்டேன். அதன் பிறகு அதை நான் ஒருபோதும் பார்க்கவே இல்லை.

ஆனால் முப்பது நாட்களுக்குப் பிறகு, என்னுடைய ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும் மாறியிருந்தது. அந்த இடைப்பட்டக் காலத்தின்போது, விற்பனையைச் சிறப்பாகச் செய்து முடிப்பதற்கான ஓர் உத்தியை நான் கண்டுபிடித்திருந்தேன். முதல் நாளிலிருந்தே அது என் வருவாயை மும்மடங்காக ஆக்கியிருந்தது. இதற்கிடையே, நான் பணியாற்றிய நிறுவனத்தின் உரிமையாளர், ஊருக்குப் புதிதாகக் குடிபெயர்ந்திருந்த இன்னொரு தொழிலதிபருக்குத் தன் நிறுவனத்தை விற்றுவிட்டார். நான் என் இலக்கை எழுதி வைத்துச் சரியாக முப்பதாவது நாளில், அந்தப் புதிய உரிமையாளர் என்னைத் தனியாக அழைத்து, நிறுவனத்தின் விற்பனைக் குழுவிற்குத் தலைமையேற்று நடத்துவதற்கும், மற்ற எவரொருவரையும்விட மிக அதிகமாக நான் விற்பனை செய்வதற்கு எனக்கு உதவிய உத்திகளை அவர்கள் அனைவருக்கும் கற்றுக் கொடுப்பதற்கும், எனக்கு மாதச் சம்பளமாக 1,000 டாலர்கள் வழங்குவதாக என்னிடம் கூறினார். நான் அதை ஏற்றுக் கொண்டேன். அன்றிலிருந்து, என் வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாறிப் போனது.

பதினெட்டு மாதங்களுக்குள், நான் அந்த வேலையிலிருந்து இன்னொரு வேலை, பிறகு இன்னொரு வேலை என்று மாறியிருந்தேன். ஒரு விற்பனையாளராக இருந்த நான் ஒரு விற்பனை மேலாளராக ஆனேன். என்கீழ் வேலை பார்த்த மக்கள் எனக்காக விற்பனை செய்தனர். ஒரு புதிய வியாபாரத்தில், 95 விற்பனையாளர்கள் அடங்கிய ஒரு பெரும் விற்பனைக் குழுவை நான் உருவாக்கினேன். அவர்கள் அனைவரையும் நானே பணிநியமனம் செய்தேன். அடுத்த வேளை உணவைப் பற்றி நான் கவலைப்பட்டக் காலம் மலையேறிப் போய், பாக்கெட் நிறைய கட்டுக்கட்டாகப் பண நோட்டுக்களுடன் நான் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தேன்.

தங்களுடைய இலக்குகளை எவ்வாறு எழுத வேண்டும், எவ்வாறு அதிக ஆற்றலுடன் விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி என் விற்பனையாளர்களுக்கு நான் கற்றுக் கொடுக்கத் துவங்கினேன். மிக விரைவில், அவர்கள் அனைவருடைய வருவாயும் பத்து மடங்கு அதிகரித்தது.

இன்று, அவர்களில் பலர் லட்சாதிபதிகளாகவும் கோடீஸ்வரர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

ஏற்றத்தாழ்வுகளை உள்ளடக்கியதுதான் வாழ்க்கை

என் இருபதுகளிலிருந்து என் வாழ்க்கை எப்போதுமே சுமூகமாகவும் ஏறுமுகமாகவுமே இருந்தது என்று என்னால் கூற முடியாது. அதில் பல ஏற்றத்தாழ்வுகள் இருந்ததை நான் ஒப்புக் கொண்டாகத்தான் வேண்டும். அவ்வப்போது சில வெற்றிகளும் தற்காலிகத் தோல்விகளும் என் வாழ்வில் தலைகாட்டின. தொண்ணூறுக்கும் அதிகமான நாடுகளுக்கு நான் பயணித்திருக்கிறேன், அங்கு வாழ்ந்திருக்கிறேன், வேலை பார்த்திருக்கிறேன். இவற்றின் ஊடாக, பிரஞ்சு, ஜெர்மன், ஸ்பானிஷ் ஆகிய மொழிகளையும் நான் கற்றிருக்கிறேன், இருபத்தியிரண்டு வெவ்வேறு களங்களில் நான் பணியாற்றியிருக்கிறேன்.

சில சமயங்களில் அனுபவமின்மையாலும், வேறு சில சமயங்களில் முட்டாள்தனத்தாலும், நான் சம்பாத்திருந்த அனைத்தையும் செலவு செய்துவிட்டு அல்லது தொலைத்துவிட்டு, மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்க வேண்டிய நிலைக்கு நான் பல முறை ஆளாகியிருக்கிறேன். இவ்வாறு நிகழ்ந்தபோதெல்லாம், நான் ஒரு காகிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு, எனக்கென்று புதிய இலக்குகள் சிலவற்றை எழுதிக் கொள்வேன். இதற்கு நான் பயன்படுத்திய வழிமுறைகளை இனிவரும் பக்கங்களில் நான் உங்களுக்கு விளக்கவிருக்கிறேன்.

இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை அடைவதில் சில சமயங்களில் வெற்றியும் சில சமயங்களில் தோல்வியும் அடைந்து அனுபவப்பட்டுப் பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, இறுதியில், நான் கற்றிருந்த அனைத்தையும் ஒழுங்குமுறையுடன்கூடிய ஒரு திட்டமாக உருவாக்குவதென்று நான் தீர்மானித்தேன். இந்த யோசனைகளையும் உத்திகளையும் ஒரே இடத்தில் ஒழுங்கமைத்ததன் மூலம், இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையையும் செயல்முறையையும் நான் உருவாக்கினேன். இவற்றுக்கு ஒரு தொடக்கமும் இடைச் செயல்பாடுகளும் முடிவும் இருந்தன. இந்த

வழிமுறையையும் செயல்முறையையும் நான் ஒவ்வொரு நாளும் கடைபிடிக்கத் துவங்கினேன்.

ஒரு வருடத்திற்குள், என் வாழ்க்கை மீண்டும் ஒருமுறை மாறியிருந்தது. அந்த வருடம் ஜனவரி மாதத்தில், ஒரு வாடகை வீட்டில் வாடகை அறைகலன்களுடன் நான் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். எனக்கு 35,000 டாலர்கள் கடனும் இருந்தது. தவணை செலுத்தி முடிக்கப்படாத ஒரு பழைய காரில் நான் வளைய வந்து கொண்டிருந்தேன். ஆனால் டிசம்பர் மாதத்திற்குள், ஒரு லட்சம் டாலர்கள் விலைமதிப்புக் கொண்ட என் சொந்தத் தனி வீட்டிற்கு நான் குடிபெயர்ந்திருந்தேன். ஒரு புதிய மெர்சிடீஸ் காருக்கும் நான் சொந்தக்காரனாக ஆகியிருந்தேன். என் கடன்கள் அனைத்தையும் அடைத்துவிட்டு, வங்கியில் என் கணக்கில் 50,000 டாலர்கள் சேமிப்புடன் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன்.

அதன் பிறகுதான் நான் வெற்றியைப் பற்றி உண்மையிலேயே தீவிரமாக யோசிக்கத் தொடங்கினேன். இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது நம்புதற்கரிய விதத்தில் சக்திவாய்ந்தது என்பதை நான் உணர்ந்தேன். இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது மற்றும் இலக்குகளை அடைவது தொடர்பான புத்தகங்களைப் படிப்பதிலும் ஆய்வு செய்வதிலும் பல ஆயிரக்கணக்கான மணிநேரத்தை நான் முதலீடு செய்தேன். இவற்றிலிருந்து என்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த அனைத்துச் சிறந்த யோசனைகளையும் ஒரு முழுமையான செயல்முறையாக ஒருங்கிணைத்தேன். இச்செயல்முறை மிகச் சிறப்பாகப் பலனளிக்கும் ஒன்றாக அமைந்தது.

எவரொருவராலும் செய்ய முடியும்

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, என் பயிலரங்குகளையும் கருத்தரங்குகளையும் மற்றவர்களும் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் விதத்தில் ஒளிநாடாவிலும் ஒலிநாடாவிலும் அவற்றை நான் பதிவு செய்யத் துவங்கினேன். உலகம் நெடுகிலும் பல்வேறு மொழிகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு நாங்கள் இக்கொள்கைகளில் பயிற்சி அளித்திருக்கிறோம்.

நீங்கள் இச்செயல்முறையைத் துவக்கும்போது உங்கள் கல்வித் தகுதி, அனுபவம், பின்புலம் ஆகியவை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, இந்த யோசனைகள் எல்லா நாடுகளிலும் எல்லா இடங்களிலும் எல்லோருக்கும் வேலை செய்கிறது என்பதை நான் கண்டுகொண்டுள்ளேன்.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, இந்த யோசனைகள், எங்கள் வாழ்க்கையை முழுமையாக எங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்கு எனக்கும் இன்னும் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களுக்கும் உதவியுள்ளன. முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் பழக்கம் ஏழ்மையிலிருந்து செழிப்பிற்கும், விரக்தியிலிருந்து மனநிறைவுக்கும், சாதனையின்மையிலிருந்து வெற்றிக்கும் திருப்திக்கும் எங்களைக் கூட்டி வந்துள்ளன. இந்த அமைப்புமுறை உங்களுக்கும் இதே விளைவுகளைக் கொடுக்கும்.

உங்களுடைய சொந்த வாழ்க்கையை உருவாக்குங்கள்

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வோர் அம்சத்தையும் உருவாக்குவதற்கு உங்கள் மனத்திற்கு இருக்கும் சக்திதான் மனித வரலாற்றில் நிகழ்ந்துள்ள மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு என்று கூறலாம். மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட உலகத்தில் உங்களைச் சுற்றி நீங்கள் பார்க்கும் அனைத்துமே யதார்த்தமாக ஆவதற்கு முன்பாக ஒரு தனிமனிதனின் மனத்தில் ஓர் எண்ணமாகவோ அல்லது ஒரு யோசனையாகவோதான் துவங்கியது. உங்கள் வாழ்வில் அனைத்துமே உங்கள் மனத்திலோ அல்லது வேறொருவரின் மனத்திலோ ஓர் எண்ணமாகவோ, ஒரு விருப்பமாகவோ, ஒரு நம்பிக்கையாகவோ, அல்லது ஒரு கனவாகவோதான் துவங்கியது. உங்கள் எண்ணங்கள் படைப்புத்திறன் கொண்டவை. உங்கள் எண்ணங்கள்தான் உங்கள் உலகத்தையும் உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்தையும் உருவாக்கி வடிவமைக்கின்றன.

அனைத்து மதங்கள், தத்துவங்கள், மெய்மையியல், உளவியல், வெற்றி ஆகியவற்றின் மாபெரும் சாராம்சக் கூற்று இதுதான்: பெரும்பான்மையான நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள். உங்களுடைய புற உலகம் இறுதியில் உங்கள் அக உலகத்தின்

ஒரு பிரதிபலிப்பாக ஆகிறது. உங்களுடைய புற உலக அனுபவம், பெரும்பான்மையான நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, அதை உங்களுக்குப் பிரதிபலித்துக் காட்டுகிறது. தொடர்ந்து நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, அது உங்கள் யதார்த்தமாக முளைத்தெழுகிறது.

பெரும்பான்மை நேரத்தில் தாங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறார்கள் என்று ஆயிரக்கணக்கான வெற்றியாளர்களிடம் கேட்கப்பட்டது. 'தங்களுக்கு என்ன வேண்டும், அதை எவ்வாறு அடைவது' என்பதைப் பற்றித்தான் தாங்கள் பெரும்பாலும் சிந்தித்ததாக அவர்கள் பதிலளித்தனர்.

வெற்றி பெற்றிராத, மகிழ்ச்சியற்ற மக்கள், தங்களுக்கு எது வேண்டாமோ, தங்களுக்கு எது விருப்பமில்லையோ, அதைப் பற்றியே பெரும்பான்மையான நேரம் சிந்திக்கின்றனர், பேசுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும், கவலைகளையும் பற்றியும், தங்கள் சூழ்நிலைக்கு யாரைக் குறைகூறலாம் என்பது பற்றியுமே பெரும்பான்மை நேரம் பேசுகின்றனர். ஆனால் வெற்றிகரமான மக்கள், தங்களுடைய எண்ணங்களும் உரையாடல்களும், தாங்கள் மிகத் தீவிரமாக விரும்புகின்ற இலக்குகள்மீது குவிந்திருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்கின்றனர். தங்களுக்கு எது வேண்டுமோ, தாங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறார்களோ, அதைப் பற்றியே பெரும்பான்மை நேரம் அவர்கள் சிந்திக்கின்றனர், பேசுகின்றனர்.

தெளிவான இலக்குகள் இல்லாமல் வாழ்வது ஓர் அடர்த்தியான பனிமூட்டத்தின் ஊடாகக் காரோட்டிச் செல்வதற்குச் சமம். உங்களுடைய கார் எவ்வளவு சக்திவாய்ந்ததாக இருந்தாலும் சரி, தொழில்நுட்பரீதியாக எவ்வளவு சிறப்பானதாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் மெதுவாகவும் தயக்கத்தோடும்தான் அதை ஓட்டிச் செல்ல முடியும். மிகவும் சீரான சாலையில்கூட மிக மெதுவாகவே உங்களால் முன்னேறிச் செல்ல முடியும். உங்கள் இலக்குகளைத் தீர்மானிப்பது என்பது அந்தப் பனிமூட்டத்தை உடனடியாக விலக்கி, நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பும் விஷயத்தின்மீது நீங்கள் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தவும், உங்கள் ஆற்றல்களையும் திறன்களையும் அவ்விஷயத்தை நோக்கிச் செலுத்தவும் உதவுகிறது. தெளிவான இலக்குகள், உங்கள் வாழ்வின் வேகத்தை அதிகரித்து, வாழ்வில் நீங்கள் விரும்புகின்ற

அனைத்தையும் அதிகமாகவும் வேகமாகவும் நீங்கள் அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகின்றன.

‘இலக்குகளைத் தேடும்’ உங்களுடைய தானியங்கிச் செயல்பாடு

பின்வரும் பயிற்சியைக் கற்பனை செய்யுங்கள்: ‘ஹோமிங் பிஜன்’ என்ற ஒரு வகையான புறா இருக்கிறது. மிகவும் அசாதாரணமான ஒரு பறவை அது. அது எந்தத் திசையில் பறந்து கொண்டிருந்தாலும் சரி, தன்னுடைய கூட்டிலிருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும் சரி, மீண்டும் தன் கூட்டிற்குத் திரும்பி வருவதற்கான இயலறிவு கடந்த உள்ளுணர்வு அதற்கு உள்ளது. அந்தப் புறா ஒன்றை அதன் கூட்டிலிருந்து எடுத்து, ஒரு கூண்டிற்குள் போட்டு, அக்கூண்டை ஒரு பெட்டிக்குள் போட்டு, அந்தப் பெட்டியை ஒரு கனமான போர்வையால் மூடி, மூடப்பட்ட அந்தப் பெட்டியை ஒரு லாரியில் வைத்து, ஏதேனும் ஒரு திசையில் 1,000 மைல்களுக்கு அப்பால் ஓட்டி சென்று, லாரியிலிருந்து அந்தப் பெட்டியை வெளியே எடுத்து, போர்வையை விலக்கி, கூண்டைத் திறந்து, அந்தப் புறாவை வானில் எறியுங்கள். அது வானில் மூன்று முறை வட்டமடித்து, தான் எங்கு இருக்கிறோம் என்பதைக் கணித்துவிட்டு, மீண்டும் தன்னுடைய சொந்தக் கூட்டை நோக்கிப் பறந்து செல்லும். பூமியில் இந்தத் திறனைப் பெற்றுள்ள ஒரே உயிரினம் இது ஒன்றுதான் — மனிதர்களைத் தவிர. அதாவது, உங்களைத் தவிர!

உங்கள் கூட்டை நோக்கிச் செல்லும் அசாத்தியமான திறன் உங்களுக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் இதில் ஒரே ஒரு சிறப்பான வேறுபாடு உள்ளது. உங்கள் இலக்கைக் குறித்து நீங்கள் தெளிவாக இருக்கும்போது, அதை எப்படி அடைவது என்பதைக்கூட நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதைத் துல்லியமாகத் தீர்மானிப்பதன் மூலம், இம்மியளவுகூடப் பிசகாமல் நீங்கள் உங்கள் இலக்கை நோக்கி நகரத் துவங்குவீர்கள். சரியான நேரத்தில், சரியான இடத்தில், நீங்களும் உங்கள் இலக்குகளும் சந்திப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

உங்கள் மனத்தின் ஆழத்தில் இருக்கும் இந்த நம்புதற்கரிய திறனின் காரணமாக, உங்கள் இலக்குகள் எதுவாக இருந்தாலும் அவற்றை நீங்கள் எப்போதும் அடைந்துவிடுவீர்கள். இரவில் வீட்டிற்குச் சென்று தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பது உங்கள் இலக்காக இருந்தால், அதை நீங்கள் நிச்சயமாக அடைவீர்கள். ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் செல்வச் செழிப்பும் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்குவது உங்கள் இலக்காக இருந்தால், அதையும் நீங்கள் நிச்சயமாக அடைவீர்கள். ஒரு கணினியைப்போல, இலக்குகளை நாடிச் செல்லும் இந்தச் செயல்முறை பாரபட்சமற்றது. அது உங்கள் இலக்குகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதில்லை. அது தானாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இயங்கி, உங்களுக்கு விருப்பமானதை உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது.

இயற்கை உங்களுடைய இலக்குகளின் அளவைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. நீங்கள் சிறிய இலக்குகளை நிர்ணயித்தால், இலக்குகளைத் தேடும் உங்களுடைய தானியங்கிச் செயல்பாடு அச்சிறிய இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும். நீங்கள் பெரிய இலக்குகளை நிர்ணயித்தால், இந்த இயல்பான திறன், பெரிய இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும். பெரும்பான்மையான நேரம் நீங்கள் எந்த இலக்குகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்களோ, அவற்றின் அளவும் வீச்சும் விபரமும் முழுக்க முழுக்க உங்களைச் சார்ந்தவை.

மக்கள் ஏன் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதில்லை

உங்களுக்கான ஒரு சுவாரசியமான கேள்வி இது: இலக்குகளை அடைவது தானாக நடைபெறும் ஒரு செயல்பாடு என்றால், தெளிவான, எழுத்தில் வடிக்கப்பட்ட, அளவிடப்படக்கூடிய, காலக்கெடுவுடன்கூடிய இலக்குகள் ஏன் ஒருசில மக்களிடம் மட்டுமே இருக்கின்றன? வாழ்வின் மாபெரும் புதிர்களில் ஒன்று இது. மக்கள் தங்களுக்கென்று இலக்குகளை நிர்ணயிக்காமல் இருப்பதற்கு நான்கு காரணங்கள் இருப்பதாக நான் நம்புகிறேன்.

இலக்குகள் முக்கியமில்லை என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர்

முதலில், இலக்குகளின் முக்கியத்துவத்தைப் பெரும்பாலான மக்கள் உணர்வதில்லை. இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் பழக்கம் உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்குமே இல்லாமல் இருந்தாலோ, அல்லது இலக்குகள் பற்றிப் பேசாத அல்லது இலக்குகளை மதிக்காத நபர்களுடன் நீங்கள் கலந்து பழகினாலோ, இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை அடைவதற்கான உங்கள் திறனால் வேறு எந்தவொரு திறமையைவிடவும் உங்கள் வாழ்வின்மீது அதிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்பது தெரியாமலேயே நீங்கள் உங்கள் முதிர்பருவத்தைச் சுலபமாக எட்டிவிடுவீர்கள். உங்களைச் சுற்றிலும் பாருங்கள். உங்களுடைய நண்பர்களில் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களில் எத்தனைப் பேருக்குத் தெளிவான இலக்குகள் இருக்கின்றன, எத்தனைப் பேர் தங்கள் இலக்குகளுக்குத் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளனர்?

இலக்குகளை எவ்வாறு நிர்ணயிப்பது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை

மக்களிடம் இலக்குகள் இல்லாமல் இருப்பதற்கான இரண்டாவது காரணம், இலக்குகளை எவ்வாறு நிர்ணயம் செய்வது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாததுதான். இதைவிட மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், ஏற்கனவே தங்களிடம் இலக்குகள் இருப்பதாகப் பலர் நினைக்கின்றனர். ஐயோ பாவம்! அவர்களிடம் உண்மையிலேயே இருப்பது பல விருப்பங்கள் அல்லது கனவுகள் மட்டுமே. எடுத்துக்காட்டாக, ‘மகிழ்ச்சியாக இருப்பது,’ ‘ஏராளமான பணத்தைச் சம்பாதிப்பது,’ ‘ஒரு நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை அமையப் பெறுவது’ போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

ஆனால் இவை இலக்குகளே அல்ல. எல்லோருக்குமே பொதுவாக இருக்கும் ஆசைகள்தான் இவை. ஆனால் ஓர் இலக்கு என்பது ஒரு விருப்பத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. அது தெளிவாகவும் எழுத்தில் வடிக்கப்பட்டும் திட்டவட்டமானதாகவும் இருக்கும். இன்னொருவரிடம் விரைவாகவும் சுலபமாகவும் விவரிக்கப்படக்கூடிய ஒன்றாக அது இருக்கும். அதை உங்களால் அளவிட முடியும். அதை நீங்கள் அடையும்போது, அதை நீங்கள் அடைந்துவிட்டது உங்களுக்குத் தெரிந்துவிடும்.

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது பற்றி ஒரு மணிநேரம்கூட எந்தவோர் அறிவுரையையும் பெறாமலேயே ஒரு முன்னணிப் பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டம்

பெற்று உங்களால் ஒரு பட்டதாரியாக ஆக முடியும். வாழ்வில் பின்னாளில் வெற்றி பெறுவதில் 'இலக்குகளை நிர்ணயம் செய்வது' வகிக்கும் முக்கியத்துவத்தை, நம்முடைய பள்ளிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களின் பாடத்திட்டங்களைத் தீர்மானிக்கும் நபர்கள் முற்றிலும் புறக்கணித்துவிடுவதுபோலத் தெரிகிறது. என் வாழ்வில் நிகழ்ந்ததுபோல, நீங்கள் வளர்ந்து பெரியவராக ஆகும்வரை இலக்குகள் பற்றி ஒருபோதும் நீங்கள் கேள்விப்படாவிட்டால், நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் அவை எவ்வளவு முக்கியம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே போய்விடும்.

தோல்வி குறித்த ஒரு பயம் அவர்களிடம் இருக்கிறது

மக்கள் தங்களுக்கென்று இலக்குகளை நிர்ணயிக்காததற்கான மூன்றாவது காரணம், தோல்வி குறித்த பயம். தோல்வி நம்மைக் காயப்படுத்துகிறது. அது உணர்ச்சிரீதியாகவும் பொருளாதார ரீதியாகவும் மிகுந்த வேதனையையும் மனச்சோர்வையும் ஏற்படுத்துகிறது. நாம் அனைவருமே குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் தோல்வியை அனுபவித்து வந்திருக்கிறோம். அப்படிப்பட்ட ஒவ்வொரு முறையும், எதிர்காலத்தில் அதிக எச்சரிக்கையாக இருப்பதற்கும் தோல்வியைத் தவிர்ப்பதற்கும் நாம் தீர்மானிக்கிறோம். பிறகு, தாங்கள் தோற்கக்கூடிய சாத்தியம் இருக்கின்ற எந்தவோர் இலக்கையும் நிர்ணயிக்காததன் மூலம், தங்களை அறியாமலேயே தங்களைச் சீரழித்துக் கொள்கின்ற தவறைப் பலர் செய்கின்றனர். இதனால், தங்களுடைய உண்மையான ஆற்றலை உணராமல், தங்கள் திறனுக்கு மிகக் குறைவான நிலைகளில் செயல்பட்டுக் கொண்டு வாழ்க்கையை வெறுமனே ஓட்டும் பழக்கத்திற்கு அவர்கள் ஆளாகிவிடுகின்றனர்.

நிராகரிப்புக் குறித்த ஒரு பயம் அவர்களிடம் இருக்கிறது

மக்கள் தங்களுக்கென்று இலக்குகளை நிர்ணயிக்காமல் இருப்பதற்கான நான்காவது காரணம், நிராகரிப்புக் குறித்த பயம். தாங்கள் ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துவிட்டு, பிறகு அதில் தங்களால் வெற்றி பெற முடியாமல் போனால், மற்றவர்கள் தங்களை விமர்சிப்பார்கள் அல்லது கேலி செய்வார்கள் என்று

மக்கள் பயப்படுகின்றனர். நீங்கள் முதன்முதலாக இலக்குகளை நிர்ணயிக்கத் துவங்கும்போது, உங்கள் இலக்குகளை யாருக்கும் தெரியாமல் ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதற்கான காரணங்களில் இதுவும் ஒன்று. உங்கள் இலக்குகளைப் பற்றி யாரிடமும் கூறாதீர்கள். நீங்கள் சாதித்துள்ள விஷயங்களை மற்றவர்கள் பார்க்கட்டும், ஆனால் முன்கூட்டியே அவர்களிடம் எதையும் கூறிவிடாதீர்கள்.

மேல்மட்டத்தில் உள்ள 3 சதவீதத்தினருடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்

'வாட் தே டோன்ட் டீச் யூ அட் ஹார்வர்டு பிசினஸ் ஸ்கூல்' என்ற தனது புத்தகத்தில், மார்க் மெக்கார்மிக், ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் 1979 மற்றும் 1989ம் ஆண்டுகளுக்கு இடையே நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வைப் பற்றிக் கூறுகிறார். 1979ம் ஆண்டில், எம்பிஏ பட்டம் பெற்ற மாணவர்களிடம், "உங்கள் எதிர்காலத்திற்கான தெளிவான, எழுத்துப்பூர்வமான இலக்குகளை நிர்ணயம் செய்து, அவற்றை அடைவதற்கான திட்டங்களை வகுத்துவிட்டீர்களா?" என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கேட்டனர்.

3 சதவீதப் பட்டதாரிகளிடம் மட்டுமே எழுத்துப்பூர்வமான இலக்குகளும் திட்டங்களும் இருந்தது தெரிய வந்தது. 13 சதவீதத்தினரிடம் இலக்குகள் இருந்தன, ஆனால் அவை எழுத்தப்பட்டிருக்கவில்லை. மீதி 84 சதவீதத்தினரிடம், கல்லூரியிலிருந்து வெளியேறியவுடன் கோடைக்காலத்தை மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்க வேண்டும் என்பதைத் தவிர, வேறு எந்தவொரு திட்டவட்டமான இலக்கும் இருக்கவில்லை.

பத்து வருடங்களுக்குப் பிறகு, 1989ம் ஆண்டில், அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் அந்த வகுப்பு மாணவர்களை மீண்டும் சந்தித்துப் பேட்டி கண்டனர். எழுத்துப்பூர்வமான இலக்குகளைக் கொண்டிராத 13 சதவீதத்தினர், சராசரியாக, எந்தவோர் இலக்கையுமே நிர்ணயித்திராத 84 சதவீத மாணவர்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாகச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தனர் என்பதை அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்தனர். ஆனால் இதில் மிகவும் ஆச்சரியகரமான விஷயம் என்னவென்றால்,

ஹார்வர்டைவிட்டு வெளியேறியபோது தெளிவான, எழுத்துப்பூர்வமான இலக்குகளைக் கொண்டிருந்த பட்டதாரிகள், சராசரியாக, மீதி 97 சதவீத மாணவர்களைவிடப் பத்து மடங்கு அதிகமாகச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தனர். இம்மூன்று குழுவினருக்கும் இடையே இருந்த ஒரே வித்தியாசம், தாங்கள் பட்டம் பெற்றபோது அவர்கள் தங்களுக்கென்று நிர்ணயித்திருந்த இலக்குகளின் தெளிவுதான்.

மகிழ்ச்சிக்கு இலக்குகள் தேவை

"மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு மதிப்புமிக்க யோசனை அல்லது இலக்கின் படிப்படியான வெளிப்பாடு," என்று ஏர்ல் நைட்டிங்கேல் கூறியுள்ளார்.

உங்களுக்கு முக்கியமான ஏதோ ஒன்றை நோக்கிப் படிப்படியாக நீங்கள் முன்னேறிக் கொண்டிருந்தால் மட்டுமே உங்களால் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக உணர முடியும். வாழ்வில் ஓர் அர்த்தமும் குறிக்கோளும் இருப்பதும், முன்னோக்கிச் செயல்படுவதற்கு ஓர் இலக்கு இருப்பதும்தான் மனிதர்களின் மாபெரும் தேவை என்று விக்டர் ஃபிராங்கெல் கூறியுள்ளார்.

இலக்குகள் அத்தகைய ஓர் அர்த்தத்தையும் குறிக்கோளையும் ஒரு தெளிவான பாதையையும் உங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன. நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி முன்னோக்கி நகரத் துவங்கும்போது, அதிக மகிழ்ச்சியாகவும் வலிமையாகவும் உணர்கிறீர்கள், அதிகப் புத்துணர்ச்சியூட்டப்பட்டதுபோலவும் அதிக ஆற்றல் மிக்கவராகவும் உணர்கிறீர்கள், அதிகத் தகுதி வாய்ந்தவராகவும் உங்கள்மீதும் உங்கள் திறன்கள்மீதும் அதிக நம்பிக்கைக் கொண்டவராகவும் உணர்கிறீர்கள். உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி நீங்கள் எடுத்து வைக்கின்ற ஒவ்வோர் அடியும், எதிர்காலத்தில் இன்னும் பெரிய இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை உங்களால் அடைய முடியும் என்ற உங்களுடைய நம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது.

வரலாற்றில் வேறு எந்தக் காலகட்டத்தையும்விட, இன்று அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள், மாற்றம் குறித்து பயப்படுகின்றனர், எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுகின்றனர். உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற

மாற்றத்தின் திசையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறனை இலக்குகள் உங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன என்பது இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலுள்ள மிகப் பெரிய நன்மைகளில் ஒன்று. உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நீங்கள் சுயமாகத் தீர்மானித்து சுயமாக வழிநடத்துபவையாக இருப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்வதற்கு இலக்குகள் உங்களுக்கு உதவுகின்றன. நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் அர்த்தத்தையும் குறிக்கோளையும் உட்புகுத்துவதற்கும் அவை உங்களுக்கு உதவுகின்றன.

மனித நடவடிக்கைகள் அனைத்துமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் குறிக்கோளுடன்கூடியவைதான் என்று கிரேக்கத் தத்துவவியலாளரான அரிஸ்டாட்டில் உறுதியாகக் கூறினார். நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற ஒன்றை நோக்கி உங்களை வழிநடத்துகின்ற ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும்போதுதான் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். அப்படியென்றால், நீங்கள் உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய மாபெரும் கேள்விகள் இவை: உங்கள் இலக்குகள் என்ன? எந்தக் குறிக்கோள்களை நீங்கள் குறி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் எங்கு சென்றடைய விரும்புகிறீர்கள்?

திறவுகோல் உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது, ஒவ்வொரு நாளும் அவற்றை நோக்கிச் செயல்படுவது, இறுதியில் அவற்றை அடைவது — இதுதான் வாழ்வில் மகிழ்ச்சிக்கான திறவுகோல். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்குத் தேவையான முதலடியை நீங்கள் எடுத்து வைப்பதற்கு முன்பாக, வெறுமனே அவற்றைப் பற்றி நினைக்கும் செயலே உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் அளவுக்கு இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் பழக்கம் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது.

உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் கட்டவிழ்த்துவிடுவதற்கு, அன்றாடம் இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை அடைவதை நீங்கள் உங்கள் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு எது வேண்டாம் என்பதை விடுத்து, எது வேண்டும் என்பதைப்

பற்றியே நீங்கள் எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டும் பேசிக் கொண்டும் இருக்கும் அளவுக்கு உங்கள் இலக்குகள்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தும் பழக்கத்தை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இக்கணத்திலிருந்து, உங்களுக்கு முக்கியமான இலக்குகளை நோக்கித் திசை மாறாமல் போகின்ற, இலக்குகளைத் தேடும் ஒரு கருவியாக ஆவதற்கு நீங்கள் உறுதியெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் உண்மையிலேயே யாராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அப்படிப்பட்டவராக ஆவதற்கும், நீங்கள் எவற்றைக் கைவசப்படுத்த விரும்புகிறீர்களோ அவற்றைக் கைவசப்படுத்துவதற்கும், எவற்றைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்களோ அவற்றைச் சாதிப்பதற்கும் தொடர்ந்து உழைப்பதைக் காட்டிலும், ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான, செல்வச் செழிப்பான வாழ்க்கைக்கு அதிக உத்தரவாதம் கொடுக்கக்கூடியது வேறு எதுவும் இல்லை. தெளிவான இலக்குகள் உங்கள் தனிப்பட்ட வெற்றிக்கும் தொழில்ரீதியான வெற்றிக்குமான உங்களுடைய முழுமையான ஆற்றலை விடுவிக்க உதவுகின்றன. எந்தவொரு முட்டுக்கட்டையிலிருந்து மீள்வதற்கும், எதிர்காலத்தில் மட்டற்றச் சாதனைகளைப் படைப்பதற்கும் இலக்குகள் உங்களுக்கு வலுவூட்டுகின்றன.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. நீங்கள் நிர்ணயிக்கக்கூடிய எந்தவோர் இலக்கையும் சாதிப்பதற்கான உள்ளார்ந்த திறன் உங்களிடம் இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உண்மையிலேயே யாராக ஆக விரும்புகிறீர்கள், எதைக் கைவசப்படுத்த விரும்புகிறீர்கள், எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

2. உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு அதிக அர்த்தத்தையும் குறிக்கோளையும் கொடுக்கின்ற நடவடிக்கைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். அவற்றை எவ்வாறு அதிக அளவில் உங்களால் செய்ய முடியும்?

3. இன்று உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் தொழில் வாழ்க்கையையும் பாருங்கள். உங்களுடைய சொந்தச் சிந்தனை

எவ்வாறு உங்களுடைய உலகத்தை உருவாக்கியுள்ளது என்பதைக் கண்டறியுங்கள். நீங்கள் எதை மாற்ற வேண்டும்? உங்களால் எதை மாற்ற முடியும்?

4. வாழ்வில் நீங்கள் பெரிதும் விரும்பும் விஷயங்களைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திப்பதென்றும் பேசுவதென்றும் இன்று உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எவற்றை நீங்கள் விரும்பவில்லையோ, அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

5. உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான இலக்குகள் எவையோ, அவற்றை அடைவதற்கு நீங்கள் கொடுத்தாக வேண்டிய விலையைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, இன்றிலிருந்து துவக்கி அந்த விலையைக் கொடுப்பதென்று உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் உங்களுக்கு முழுமையான உத்தரவாதம் வழங்கப்பட்டு இருப்பதுபோலவும், உங்களுக்கு எந்தவொரு பயமும் இல்லை என்பதுபோலவும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இப்படிப்பட்ட நிலையில், நீங்கள் உங்களுக்கென்று எந்த இலக்குகளை நிர்ணயிப்பீர்கள்?

7. மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு நீங்கள் கொடுத்துள்ள விடைகளை வைத்துப் பார்க்கும்போது, நீங்கள் உடனடியாக எடுக்க வேண்டிய ஒரு நடவடிக்கை எது?

2

உங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

எனக்கு இருபது வயதாக இருந்தபோது, ஒரே ஓர் அறை கொண்ட ஒரு சிறிய வீட்டில் வசித்து வந்தேன். கடுமையான குளிர்காலம் அது. பகல் நேரத்தில் நான் கட்டிடத் தொழிலாளியாக வேலை பார்த்தேன். மாலை நேரங்களில் என்னால் வெளியே போக முடியவில்லை. வீட்டிற்குள் கதகதப்பாகவாவது இருந்தது. கூடவே, சிந்திப்பதற்கும் எனக்கு ஏராளமான நேரம் இருந்தது.

ஓர் இரவில், என் வீட்டின் சமையலறையில் இருந்த சிறிய மேசையில் நான் தனியாக அமர்ந்திருந்தபோது, திடீரென்று என் மனத்தில் ஒரு மின்னல் பளிச்சிட்டது, ஓர் உண்மை எனக்குப் புலப்பட்டது. அது என் வாழ்க்கையை மாற்றியது. என் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் எனக்கு நடக்கவிருந்த விஷயங்கள் அனைத்தும் என்னைப் பொறுத்தவையே என்பதைத் திடீரென்று நான் உணர்ந்தேன். யாரும் எனக்கு உதவப் போவதில்லை, யாரும் என்னைக் காப்பாற்றப் போவதில்லை என்பதை நான் அறிந்தேன்.

என் சொந்த ஊரிலிருந்து நான் வெகு தொலைவில் இருந்தேன். அங்கு திரும்பிப் போகவும் நான் தயாராக இருக்கவில்லை. என் வாழ்வில் ஏதேனும் மாறவிருந்தது என்றால், அது என்னிடமிருந்துதான் துவங்க வேண்டும் என்பதை அக்கணத்தில் நான் தெளிவாகப் பார்த்தேன். நான் மாறாவிட்டால் வேறு எதுவுமே மாறாது, என் வாழ்க்கைக்கு நான்தான் முழுப் பொறுப்பு என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு

அக்கணம் இன்னும் என் நினைவில் பசுமையாக இருக்கிறது. முதன்முதலில் ஒரு பாராசூட்டிலிருந்து குதிப்பதைப்போல, பயமாகவும் உற்சாகமாகவும் இருந்தது அது. வாழ்வின் முனையில் நான் நின்று கொண்டிருந்தேன். பிறகு அங்கிருந்து குதிப்பதென்று நான் தீர்மானித்தேன். அக்கணத்திலிருந்து, என் வாழ்க்கை என் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்தது. என்னுடைய சூழ்நிலை வித்தியாசமானதாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினால், நான் வித்தியாசமானவனாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்தேன். எல்லாம் என்னைப் பொறுத்தே அமைபும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்போதுதான் முழுமனிதனாக நீங்கள் மாறுகிறீர்கள். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் இதை ஒருபோதும் செய்வதில்லை என்பது வருத்தத்திற்குரிய செய்தி. தங்களுடைய கடந்தகாலத்தில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியற்ற அனுபவங்களைப் பற்றிப் புலம்பிக் கொண்டும் குறைபட்டுக் கொண்டும், தங்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கு இன்னும் மற்றவர்கள்மீதும் சூழல்கள்மீதும் குற்றம் சுமத்திக் கொண்டும் இருக்கின்ற, நாற்பது மற்றும் ஐம்பதுகளில் இருக்கின்ற எண்ணற்ற மக்களை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். பலர், இருபது அல்லது முப்பது அல்லது நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தங்கள் பெற்றோர்கள் தங்களுக்குச் செய்த அல்லது தங்களுக்காகச் செய்யாத ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து இன்றளவும் கோபத்துடன் இருக்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கடந்தகாலத்திலேயே கட்டுண்டு கிடக்கின்றனர். அவர்களால் அதிலிருந்து விடுபட முடியவில்லை.

உங்களுடைய மிக மோசமான எதிரிகள்

அனைத்து விதமான எதிர்மறை உணர்ச்சிகள்தான் வெற்றி மற்றும் மகிழ்ச்சியின் மிக மோசமான எதிரிகள். எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் உங்களைக் கீழே இழுத்துப் பிடித்து வைக்கின்றன, உங்களைக் களைப்படையச்

செய்கின்றன, உங்கள் வாழ்விலிருந்து ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சியையும் உறிஞ்சிவிடுகின்றன. ஆதிகாலத்திலிருந்தே, எதிர்மறை உணர்ச்சிகள், தனிநபர்களுக்கும் சமுதாயத்திற்கும், வரலாற்றின் மற்ற எந்தவொரு கொள்ளைநோயைவிடவும் அதிகமான தீங்கை விளைவித்துள்ளன.

நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாகவும் வெற்றிகரமாகவும் இருக்க விரும்பினால், எதிர்மறை உணர்ச்சிகளிலிருந்து உங்களை முழுவதுமாக விடுவித்துக் கொள்வது உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்குகளில் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். அதிர்ஷ்டவசமாக, இது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொண்டால், இதை உங்களால் செய்ய முடியும்.

பயம், சுயபச்சாதாபம், பொறாமை, தாழ்வு மனப்பான்மை, கோபம் ஆகிய எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் பெரும்பாலும் நான்கு காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன. இக்காரணிகள் எவையெவை என்பதைக் கண்டுகொண்டு, அவற்றை உங்களுடைய சிந்தனையிலிருந்து களைந்துவிட்டால், உங்களுடைய எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் தாமாகவே நின்று போய்விடும். உங்களுடைய எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் நின்றுவிடும்போது, அன்பு, அமைதி, மகிழ்ச்சி, உற்சாகம் போன்ற நேர்மறை உணர்ச்சிகள் ஊற்றெடுத்துப் பாயும், உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும் சிறப்பானதாக மாறும். சில சமயங்களில் இந்த மாற்றம் ஒருசில நிமிடங்களில் அல்லது ஒருசில நொடிகளில்கூட நிகழ்ந்துவிடுகிறது.

நியாயப்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்

எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்கான நான்கு மூல காரணங்களில் முதலாவது காரணம், நியாயப்படுத்துதல். ஏதோ ஒரு விஷயம் குறித்துக் கோபம் கொள்வதற்கோ அல்லது ஏமாற்றமாக உணர்வதற்கோ உங்களுக்கு நியாயமான காரணம் இருக்கிறது என்று உங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் நீங்கள் நியாயப்படுத்தும்வரை மட்டுமே உங்களால் எதிர்மறையாக இருக்க முடியும். அதனால்தான், கோபம் கொண்ட மக்கள், தங்களுடைய எதிர்மறை உணர்வுகளுக்கான காரணங்களுக்குத் தொடர்ந்து விளக்கமளித்துக் கொண்டும் அவற்றை விவரித்துக் கொண்டும் இருக்கின்றனர். ஆனால், உங்கள்

எதிர்மறைத் தன்மையை உங்களால் நியாயப்படுத்த முடியாவிட்டால், உங்களால் கோபப்பட முடியாது.

எடுத்துக்காட்டாக, பொருளாதாரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு மாற்றத்தாலும், நிறுவனத்தில் விற்பனை வீழ்ச்சியடைந்து கொண்டிருப்பதாலும் ஒருவர் தன்னுடைய வேலையிலிருந்து நீக்கப்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இன்றோ அல்லது நாளையோ, இது எல்லா நேரங்களிலும், கிட்டத்தட்ட எல்லோருக்குமே நிகழ்வதுதான். ஆனால் தனக்கு வேலை போய்விட்டது குறித்து அந்நபர் தன் மேலதிகாரியின்மீது கோபம் கொண்டு, தனக்கு ஏற்பட்ட நிலைமை ஏன் நியாயமற்றது என்பதற்கான அனைத்துக் காரணங்களையும் விவரித்துத் தன் கோபத்தை நியாயப்படுத்துகிறார். அந்த மேலதிகாரியின்மீது வழக்குத் தொடுக்கவோ அல்லது ஏதோ ஒரு விதத்தில் அவரைப் பழி வாங்கவோ தீர்மானிக்கும் அளவுக்குக்கூட அவருடைய கோபம் தீவிரமடையக்கூடும். தன் மேலதிகாரியின்மீதும் தன் நிறுவனத்தின்மீதும் தான் கொண்டிருக்கும் எதிர்மறை உணர்வுகளை அவர் தொடர்ந்து நியாயப்படுத்தும்வரை, அவருடைய எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் அவரைக் கட்டுப்படுத்தி, அவருடைய வாழ்க்கை மற்றும் சிந்தனையின் பெரும்பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதை நிறுத்தாது.

மாறாக, ‘‘எனக்கு வேலை போய்விட்டது. இது போன்ற விஷயங்கள் நடக்கத்தான் செய்யும். இது தனிப்பட்ட முறையில் எனக்கு இழைக்கப்பட்ட ஒரு கொடுமை அல்ல. பணிநீக்கம் என்பது பொதுவான நிகழ்வுதான். ஒரு புதிய வேலையைத் தேடிக் கொள்வதில் நான் மும்முரமாக இறங்குவது நல்லது,’’ என்று அவர் கூறியவுடன், அவருடைய எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் தாமாக மறைந்துவிடுகின்றன. அவர் அமைதியும் தெளிவும் பெறுகிறார். தன் இலக்கின்மீதும், மீண்டும் வேலையில் சேர்வதற்குத் தான் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்மீதும் அவர் கவனம் செலுத்தத் தொடங்கிவிடுகிறார். நியாயப்படுத்துவதை நிறுத்தியவுடன், அவர் அதிக நேர்மறையான, அதிக ஆற்றல்வாய்ந்த ஒரு நபராக ஆகிவிடுகிறார்.

அறிவுரீதியான விளக்கமளிப்பதற்கும் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறுவதற்கும் மறுத்துவிடுங்கள்

அறிவுரீதியான விளக்கமளிப்பது எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்கான இரண்டாவது காரணம். நீங்கள் விளக்கமளிக்கும்போது, 'சமுதாயம் ஏற்றுக்கொள்ளாத ஒரு நடவடிக்கைக்கு, சமுதாயம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு விளக்கமளிக்க' நீங்கள் முற்படுகிறீர்கள்.

உங்களை மோசமாக உணரச் செய்த அல்லது உங்களுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்திய, நீங்கள் செய்துள்ள ஏதோ ஒரு செயலுக்கு நியாயம் கற்பிப்பதற்கு அல்லது சாதகமாகக் கூறுவதற்கு நீங்கள் அறிவுரீதியான விளக்கமளிக்கிறீர்கள். தகுந்த காரணம்போலத் தோன்றுகின்ற ஒரு சாக்குப்போக்கைக் கூறி, நீங்கள் உங்கள் செயலுக்குக் காரணம் கற்பிக்க முயல்கிறீர்கள், உங்கள் நடத்தையை நியாயப்படுத்த முனைகிறீர்கள். இம்முயற்சி உங்கள் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை உயிர்த்துடிப்போடு வைக்கிறது.

அறிவுரீதியான விளக்கமளிப்பதும் நியாயப்படுத்துவதும், உங்கள் பிரச்சனைக்கு வேறு யாரோ ஒருவரை அல்லது வேறு ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் குறைகூற வேண்டிய நிலைமையை ஏற்படுத்துகின்றன. நீங்கள் உங்களை ஒரு பலிகடாவைப்போலச் சித்தரிக்கிறீர்கள், அடுத்தவரை ஓர் அடக்குமுறையாளராகவும் மோசமான நபராகவும் உருவகப்படுத்துகிறீர்கள்.

மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் கருத்துக்களை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள்

மற்றவர்கள் உங்களை நடத்தும் விதம் குறித்து அளவுக்கதிகமாக அக்கறை கொள்வது எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்கான மூன்றாவது காரணம். சிலருக்கு, மற்றவர்கள் தங்களிடம் பேசும் விதமும், தங்களைப் பார்க்கும் விதமும், தங்களைப் பற்றிப் பேசும் விதமும்தான் அவர்களுடைய ஒட்டுமொத்த சுயதோற்றத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களைத் தவிர, அவர்களுக்குத் தங்களைப் பற்றிய தனி மதிப்பீடோ அல்லது சுயமதிப்போ அவ்வளவாக இருப்பதே இல்லை. இவர்களைப் பற்றிய மற்றவர்களின் கருத்துக்கள் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக எதிர்மறையாக இருந்துவிட்டால், இந்த 'பலிகடாக்களுக்கு' உடனடியாகக் கோபமும் தர்மசங்கடமும் அவமானமும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் மனச்சோர்வும்

சுயபச்சாதாபமும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. நாம் செய்யும் அனைத்துமே மற்றவர்களுடைய நன்மதிப்பைச் சம்பாதிப்பதற்காகவோ அல்லது நம்முடைய மதிப்பை இழப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காகவோதான் என்று உளவியலாளர்கள் கூறுவது ஏன் என்பதை இது விளக்குகிறது. மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது பற்றிய கவலையைக் கையாள்வதற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது, ஒருவர்கூட உங்களைப் பற்றி உண்மையிலேயே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்வதுதான். அடுத்தவர்களைப் பற்றி நினைக்க நேரம் இல்லாத அளவுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் தங்கள் வாழ்வில் ஏராளமான வேலைகள் இருக்கின்றன. "அடுத்தவர்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வளவு தூரம் நினைக்கிறார்கள் என்பது உண்மையிலேயே உங்களுக்குத் தெரிய வந்தால், அது குறித்து நீங்கள் அவமதிப்பாக உணர்வீர்கள்."

வேறு யாரும் பொறுப்பல்ல என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்

உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களைக் குற்றப்படுத்துவதுதான் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்கான நான்காவது காரணம், அதுவே மிக மோசமான காரணமும்கூட. என் பயிலரங்குகளில் 'எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் மரம்' ஒன்றை நான் வரையும்போது, அடிமரத்தை, நம்முடைய பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களைக் குற்றப்படுத்துவதற்கான விருப்பமாக நான் சித்தரிக்கிறேன். அடிமரத்தை வேரோடு சாய்த்துவிட்டால், அம்மரத்தின் கனிகள் அனைத்தும் — அதாவது, பிற எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் — உடனடியாக மடிந்துவிடுகின்றன.

பொறுப்பேற்பதுதான் இதற்கான முறிமருந்து

உங்கள் சூழ்நிலைக்கு நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதுதான் அனைத்து விதமான எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்குமான முறிமருந்து. "நான்தான் பொறுப்பு!" என்று கூறும் அதே நேரத்தில், உங்களால் கோபப்பட முடியாது. உங்கள் சூழ்நிலைக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும் நீங்கள் பொறுப்பேற்பது, நீங்கள்

அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடிய எந்தவோர் எதிர்மறை உணர்ச்சியையும் களைந்துவிடும்.

"நான்தான் பொறுப்பு!" என்ற இந்த எளிய, சக்திவாய்ந்த சுயபிரகடனமும், எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை உடனடியாகக் களைவதற்கான அதன் திறனும், என் மாணவர்கள் பல்லாயிரக்கணக்கானோரின் வாழ்வில் நிகழ்ந்ததைப்போலவே என் வாழ்விலும் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தன.

சற்றே கற்பனை செய்து பாருங்கள்! ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக நீங்கள் கோபமோ அல்லது ஏமாற்றமோ கொள்ளத் துவங்கும்போதெல்லாம், "நான்தான் பொறுப்பு!" என்று வெறுமனே கூறுவதன் மூலம், எதிர்மறை உணர்ச்சிகளிலிருந்து உங்களால் உங்களை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும், உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியும்.

முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதன் மூலம் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளும்போது மட்டுமே, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை நீங்கள் அடையத் துவங்குகிறீர்கள். உளரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் நீங்கள் சுதந்திரமாக இருக்கும்போது மட்டுமே, உங்களுடைய ஆற்றலையும் உற்சாகத்தையும் ஒரு முன்னோக்கிய திசையில் உங்களால் செயல்படுத்தத் துவங்க முடியும். முழுமையான தனிப்பட்டப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளாதவரை, எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் சாத்தியமில்லை. மறுபுறம், உங்கள் வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்போது, உங்கள் சாதனைகளுக்கு எல்லையே இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

மற்றவர்களைக் குறைகூறுவதை நிறுத்துங்கள்

இக்கணத்திலிருந்து, உங்கள் கடந்தகாலத்திற்கும் நிகழ்காலத்திற்கும் எதிர்காலத்திற்கும் வேறு எவரொருவரையும் குறைகூற மறுத்துவிடுங்கள். "உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் யாராலும் உங்களைத் தாழ்வாக உணரச் செய்ய முடியாது," என்று எலினார் ரூஸ்வெல்ட் கூறியுள்ளார்.

இப்போதிலிருந்து துவக்கி, உங்களுடைய நடத்தைக்குச் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறவோ அல்லது அதை நியாயப்படுத்தவோ மறுத்துவிடுங்கள். நீங்கள் ஒரு தவறு செய்தால், அதற்கு வருத்தம் தெரிவித்துவிட்டு, அச்சூழ்நிலையைச் சரிப்படுத்துவதில் மும்முரமடையுங்கள். நீங்கள் வேறொருவரைக் குறைகூறும் ஒவ்வொரு முறையும், சாக்குப்போக்குகளைக் கூறும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களுடைய சக்தியை நீங்கள் பறிகொடுத்துவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் பலவீனமாகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாகவும் உணர்கிறீர்கள். உள்ளுக்குள் எதிர்மறையாகவும் கோபமாகவும் உணர்கிறீர்கள். இதைச் செய்ய மறுத்துவிடுங்கள்.

உங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் மனத்தை நேர்மறையாக வைத்துக் கொள்வதற்கு, எதற்காகவும் எவரொருவரையும் விமர்சிக்கவோ, குறைகூறவோ, அல்லது கண்டிக்கவோ மறுத்துவிடுங்கள். நீங்கள் ஒருவரை விமர்சிக்கும்போதும், உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஏதோ ஒன்றைப் பற்றிக் குறைகூறும்போதும், யாரோ உங்களுக்குச் செய்த அல்லது உங்களுக்காகச் செய்யாமல் போன ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து அவரைக் கண்டிக்கும்போதும், உங்களுக்குள் எதிர்மறைத் தன்மையையும் கோபத்தையும் நீங்கள் தூண்டுகிறீர்கள். இதனால் துன்பப்படுவது நீங்கள்தான். உங்கள் எதிர்மறைத்தன்மை அடுத்தவரை ஒருபோதும் பாதிப்பதில்லை. நீங்கள் வேறொருவர்மீது கோபம் கொள்வது, அவர் உங்களுடைய உணர்ச்சிகளையும் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒட்டுமொத்தத் தரத்தையும் கட்டுப்படுத்த வழிவகுக்கிறது. இது முட்டாள்தனமானது.

“நேர்மறை உணர்ச்சிகள் உங்களுக்கு அதிகாரத்தைக் கொடுக்கின்றன, எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் உங்களிடமிருந்து அதிகாரத்தைப் பறித்துவிடுகின்றன,” என்று ‘த ஸீட் ஆஃப் த ஸோல்’ என்ற தனது புத்தகத்தில், கேரி சுகாவ் எழுதியுள்ளார். மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், அன்பு,

கிளர்ச்சி போன்ற நேர்மறை உணர்ச்சிகள் உங்களை அதிக சக்திவாய்ந்தவராகவும் அதிகத் தன்னம்பிக்கைக் கொண்டவராகவும் உணரச் செய்கின்றன. கோபம், வேதனை, குறைகூறுதல் போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் உங்களை பலவீனப்படுத்தி, பகையுணர்வும் எரிச்சலும் கொண்ட, இனிமையற்ற ஒரு நபராக உங்களை ஆக்கிவிடும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் சூழ்நிலைக்கும் உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்திற்கும் முழுமையாகப் பொறுப்பேற்பதென்று நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், உங்கள் வேலையிலும் உங்கள் வாழ்விலும் நீங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் கவனம் செலுத்தலாம். இதன் மூலம், உங்கள் தலைவிதியை நீங்கள் நிர்ணயிக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் சுயதொழில் செய்யும் ஒருவராக உங்களைப் பாருங்கள்

இக்கணத்திலிருந்து, உங்களுடைய தனிப்பட்டச் சேவைகள் நிறுவனத்தின் தலைவராக உங்களைக் கருதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சுயதொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கையின் அனைத்துப் பகுதிகளும் உங்கள் முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாகப் பாருங்கள். முன்பு நீங்கள் செய்துள்ள அல்லது செய்யத் தவறிய விஷயங்கள்தான் உங்களுடைய இன்றைய நிலைமைக்குக் காரணம் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தலைவிதியை நிர்ணயிப்பவர் நீங்கள்தான்.

நீங்கள்தான் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள், நீங்கள்தான் தீர்மானிக்கிறீர்கள்

ஒரு விரிவான கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால், நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்திருக்கிறீர்களோ, இன்று துல்லியமாக அவ்வளவுதான் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய தற்போதைய வருமானம் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்காவிட்டால், அதிகமாகச் சம்பாதிப்பதென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். அதை ஓர்

இலக்காக வைத்து, ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கி, அந்தத் தொகையைச் சம்பாதிப்பதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளில் மும்முரமாக ஈடுபடத் துவங்குங்கள்.

உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கையின் தலைவர் நீங்கள் என்ற முறையில், உங்களுடைய தலைவிதியைத் தீர்மானிப்பவர் நீங்கள்தான் என்ற முறையில், சொந்தமாக முடிவெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் உங்களுக்கு இருக்கிறது. எல்லாம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில்தான் இருக்கிறது.

உங்களுக்கென்று சொந்தமாக ஓர் உத்தியை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

ஒரு பெருநிறுவனத்தின் தலைவர் எவ்வாறு அதன் உத்திகளுக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கும் பொறுப்பாளராக இருக்கிறாரோ, அதேபோல உங்கள் சொந்த வாழ்க்கைக்கும் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கைக்குமான தனிப்பட்ட உத்திகளைத் திட்டமிடுவதற்கான பொறுப்பு உங்களுடையது. இலக்குகளை வகுப்பது, திட்டங்களை உருவாக்குவது, அளவீடுகளை நிர்ணயிப்பது, விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது போன்ற அனைத்திற்கும் நீங்கள்தான் பொறுப்பு.

உங்கள் வேலையின் தரத்திற்கும் அளவுக்கும், உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற விளைவுகளுக்கும் நீங்கள்தான் பொறுப்பு.

ஒரு தலைவர் என்ற முறையில், உங்களை விளம்பரப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் மேம்படுத்திக் கொள்வதற்குமான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவதற்கும், போட்டி நிறைந்த ஒரு சந்தையில் உங்களை மிக உயர்ந்த விலைக்கு விற்பதற்கு உதவக்கூடிய வகையில் உங்களை மிகச் சிறப்பாகக் காட்சிப்படுத்துவதற்கும் நீங்கள்தான் முழுப் பொறுப்பு.

உங்களுடைய பொருளாதார உத்திக்கும் நீங்கள்தான் பொறுப்பு. எவ்வளவு சேவைகளை விற்க விரும்புகிறீர்கள், எவ்வளவு சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்கள், உங்கள் வருமானத்தை ஆண்டுதோறும் எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்க விரும்புகிறீர்கள், எவ்வளவு தொகையைச் சேமிக்கவும் முதலீடு செய்யவும் விரும்புகிறீர்கள், பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறும்போது உங்கள் சொத்து மதிப்பு எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள் போன்றவற்றைத் தீர்மானிப்பது முழுக்க முழுக்க உங்களைப் பொறுத்தது.

வீட்டிலும் சரி, வேலையிலும் சரி, மக்களையும் உங்கள் உறவுகளையும் கையாள்வதற்கு நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உத்திக்கும் நீங்கள்தான் பொறுப்பு. "உங்களுடைய மேலதிகாரியை மிக எச்சரிக்கையாகத் தேர்ந்தெடுங்கள்," என்பது என் மாணவர்களுக்கு நான் கொடுக்கின்ற ஒரு முக்கியமான அறிவுரை. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் மேலதிகாரி, நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதன்மீதும், எவ்வளவு வேகமாக நீங்கள் முன்னேறப் போகிறீர்கள் என்பதன்மீதும், உங்கள் வேலையில் நீங்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போகிறீர்கள் என்பதன்மீதும் ஒரு முக்கியமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவிருக்கிறார். இந்தத் தேர்ந்தெடுப்பிற்கும் நீங்கள்தான் பொறுப்பு. இதை வேறு யாரும் உங்களுக்காகச் செய்யக்கூடாது.

புதிய தேர்ந்தெடுப்புகளையும் புதிய தீர்மானங்களையும் மேற்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு தீர்மானத்தையும்போலவே, நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் நண்பர்களும் உங்கள் வெற்றியின்மீதும் மகிழ்ச்சியின்மீதும் அதிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவார்கள். உங்களுடைய தற்போதைய தேர்ந்தெடுப்புகள் குறித்து நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்றால், நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பவற்றை மாற்றுவதற்கோ அல்லது புதியவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கோ தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுப்பது உங்களைப் பொறுத்தது.

இறுதியாக, தலைவர் என்ற முறையில், தனிப்பட்ட ஆராய்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சி, தனிப்பட்டப் பயிற்சி, தொடர்ச்சியான கற்றல் போன்றவற்றுக்கும் நீங்கள்தான் முழுப் பொறுப்பு. நீங்கள் விரும்புகின்ற தொகையை இனிவரும் மாதங்களிலும் வருடங்களிலும் சம்பாதிப்பதற்குத் தேவையான திறமைகளையும் திறன்களையும் முக்கியத் தகுதிகளையும் தீர்மானிப்பது உங்கள் பொறுப்பு. பிறகு அவற்றை உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்வதற்குத் தேவையான நேரத்தை முதலீடு செய்து, அவற்றைக் கற்றுக் கொள்வதும் உங்கள் பொறுப்பே. இதை வேறு யாரும் உங்களுக்காகச் செய்யப் போவதில்லை. உங்களைப் பற்றி உங்கள் அளவுக்கு வேறு யாருக்கும் அக்கறையில்லை என்பது தவிர்க்க முடியாத உண்மை.

‘வளரும் ஒரு பங்காக’ ஆகுங்கள்

பங்குச் சந்தையில் வர்த்தகமாகின்ற ஒரு பங்கைக் கொண்ட ஒரு நிறுவனமாக உங்களைக் கருதிக் கொள்ளுங்கள். மக்கள் உங்கள் பங்கில் முதலீடு செய்து, அந்தப் பங்கு, இனிவரும் காலங்களில் மதிப்பிலும் லாபத்திலும் தொடர்ந்து வளரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் அவர்களால் இருக்க முடியுமா? நீங்கள் வளர்கின்ற ஒரு பங்கா அல்லது பங்குச்சந்தையில் உங்களுடைய மதிப்பு ஒரு தேக்க நிலையை எட்டிவிட்டதா?

நீங்கள் வளரும் ஒரு பங்காக இருப்பதென்று தீர்மானித்துவிட்டால், உங்கள் சம்பளத்தை ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஆண்டொன்றுக்கு 25 சதவீதத்திலிருந்து 30 சதவீதம்வரை அதிகரிப்பதற்கான உங்கள் உத்தி என்ன? உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையின் தலைவர் என்ற முறையிலும், உங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு வாழ்க்கைத் துணைவர் அல்லது பெற்றோர் என்ற முறையிலும், நீங்கள் ஒரு வளர்ச்சிப் பாதையில் இருப்பதும், மதிப்பிலும் வருமானத்திலும் லாபத்திலும் காலப்போக்கில் தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டே இருப்பதும் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள முக்கியமான நபர்களுக்கு நீங்கள் ஆற்ற வேண்டிய ஒரு கடமை.

உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டு மையத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

கட்டுப்பாட்டு மையக் கோட்பாட்டைச் சுற்றி ஏராளமான உளவியல் நூல்கள் அமைந்துள்ளன. ஐம்பதுக்கும் அதிகமான வருடங்களாக ஆராய்ச்சி செய்த பிறகு, வாழ்வில் உங்களுடைய மகிழ்ச்சி அல்லது மகிழ்ச்சியின்மையைத் தீர்மானிக்கும் காரணி உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டு மையம்தான் என்று உளவியலாளர்கள் உறுதியாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையத்தைக் கொண்டிருக்கின்ற மக்கள், தாங்கள் தங்களால் வழிநடத்தப்படுவதாகவும், தங்கள் வாழ்க்கை முழுமையாகத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருப்பதாகவும் உணர்கின்றனர். தாங்கள் வலிமையானவர்கள், தன்னம்பிக்கை மிக்கவர்கள்,

சக்திவாய்ந்தவர்கள் என்ற உணர்வு அவர்களிடம் நிலவுகிறது. அவர்கள் பொதுவாக நன்னம்பிக்கையோடும் நேர்மறையாகவும் இருக்கின்றனர். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி மிகச் சிறப்பான அபிப்பிராயத்தைக் கொண்டுள்ளதோடு, தங்கள் தலைவிதி தங்களுடைய கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக உணர்கின்றனர்.

மறுபுறம், புறக் கட்டுப்பாட்டு மையத்தைக் கொண்டுள்ள மக்கள், புறக் காரணிகளும், தங்கள் மேலதிகாரியும், தங்களுடைய குழந்தைப்பருவப் பிரச்சனைகளும், தங்கள் திருமண உறவும், தங்கள் செலவுகளும், தங்கள் தற்போதைய சூழ்நிலையும் தங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதாக நினைக்கின்றனர். எதுவும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்ற உணர்வு அவர்களிடம் மேலோங்குகிறது. இதன் விளைவாக, அவர்கள் பலவீனமாக உணர்கின்றனர். கோபமும் பயமும் பகையுணர்வும் எதிர்மறைத்தன்மையும் அவர்களிடம் தலைதூக்குகின்றன. அவர்கள் தங்கள் அதிகாரத்தை இழந்துவிட்டதுபோல உணர்கின்றனர்.

நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் பொறுப்பின் அளவுக்கும், உங்கள் வாழ்வின்மீது உங்களுக்கு எவ்வளவு கட்டுப்பாடு இருக்கிறது என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ அதற்கும் இடையே ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறது என்பது நல்ல செய்தி. “நான்தான் பொறுப்பு!” என்று நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகச் சொல்கிறீர்களோ, உங்களுடைய உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையத்தை உங்களால் அவ்வளவு அதிகமாக வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். நீங்களும் அவ்வளவு அதிக சக்தியையும் தன்னம்பிக்கையையும் உணர்வீர்கள்.

பொன் முக்கோணம்

உங்கள் பொறுப்பிற்கும் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கும் இடையேயும் ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, நீங்கள் அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சிக் கொண்டவராக ஆவீர்கள். பொறுப்பு, கட்டுப்பாடு, மகிழ்ச்சி ஆகிய மூன்றும் ஒன்றோடொன்று கைகோர்த்துச் செல்வதுபோலத் தோன்றுகிறது.

நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, உங்களிடம் அவ்வளவு அதிகக் கட்டுப்பாடு இருப்பதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள். உங்களிடம் எவ்வளவு அதிகக் கட்டுப்பாடு இருப்பதாக நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியும் தன்னம்பிக்கையும் கொண்ட நபராக நீங்கள் ஆவீர்கள்.

நீங்கள் நேர்மறையாகவும், உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாகவும் உணரும்போது, உங்களுக்கென்று மிகப் பெரிய, அதிக சவாலான இலக்குகளை நீங்கள் வகுப்பீர்கள். அவற்றை அடைவதற்கான தூண்டுதலும் மன உறுதியும் உங்களிடம் இருக்கும். உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் கைகளில் இருப்பதுபோலவும், நீங்கள் தீர்மானிக்கின்ற எதுவாகவும் அதை உங்களால் மாற்ற முடியும் என்பதுபோலவும் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

அது உங்கள் கைகளில் இருக்கிறது

நீங்கள் கடினமாகவும் நீண்டகாலமும் உழைப்பதற்குத் தயாராக இருக்கும்பட்சத்தில், வாழ்வில் நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பும் எதுவொன்றையும் பெறுவதற்கும், எதுவொன்றாகவும் ஆவதற்கும், எதுவொன்றையும் செய்வதற்குமான எல்லையற்ற ஆற்றல் உங்களிடம் இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வதுதான் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதன் துவக்கம்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கும், உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்திற்கும், யாரையும் எதையும் குறைகூறாமலும் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறாமலும் முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலுள்ள இரண்டாவது பகுதி.

உங்களிடம் மட்டற்ற ஆற்றல் உள்ளது, நீங்கள்தான் முழுப் பொறுப்பு ஆகிய இரண்டு கோட்பாடுகளையும் நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் தெளிவாக இருத்திக் கொண்டால், உங்களுடைய பொருளாதார எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிப்பது என்ற அடுத்தக் கட்ட நடவடிக்கைக்கு நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள் என்று பொருள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. இன்று உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மிகப் பெரிய பிரச்சனையை அல்லது எதிர்மறைத்தன்மையின் மூலத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். இச்சூழ்நிலைக்கு எந்தெந்த வழிகளில் நீங்கள் பொறுப்பாளியாக இருக்கிறீர்கள்?

2. உங்களை உங்கள் சொந்த நிறுவனத்தின் தலைவராகப் பாருங்கள். நீங்கள் வேலை செய்கின்ற நிறுவனத்தின் 100 சதவீதப் பங்குகளும் உங்களுக்குச் சொந்தமானவையாக இருந்தால், நீங்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வீர்கள்?

3. எதற்காகவும் எவரொருவர்மீதும் குறைகூறுவதை நிறுத்துவதற்கு இன்றே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள், மாறாக, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் நீங்களே முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். பொறுப்பு இப்போது உங்கள் வசம் இருக்கும் இந்நிலையில், நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுத்தாக வேண்டும்?

4. சாக்குப்போக்குகளைக் கூறுவதை விட்டுவிட்டு, முன்னேறத் துவங்குங்கள். உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான சாக்குப்போக்குகளுக்கு எந்த அடிப்படையும் இல்லை என்று கற்பனை செய்து கொண்டு, அதற்கேற்பச் செயல்படுங்கள்.

5. உங்கள் வாழ்வில் உங்களை முதன்மைப் படைப்பாற்றலாகப் பாருங்கள். இன்று நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்களோ, எந்த இடத்தில் இருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் மேற்கொண்ட தேர்ந்தெடுப்புகளும் தீர்மானங்களும்தான் அதற்குக் காரணம். நீங்கள் எதை மாற்ற வேண்டும்?

6. உங்களை ஏதோ ஒரு வழியில் காயப்படுத்தியுள்ள எவரொருவரையும் மன்னிப்பதென்று இன்றே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நிகழ்வுகளை விட்டுத்தள்ளுங்கள். அவற்றைப் பற்றி மீண்டும் பேச மறுத்துவிடுங்கள். மாறாக, அவ்விஷயங்களைப் பற்றி மீண்டும்

சிந்திப்பதற்கு நேரமில்லாத அளவுக்கு, உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான ஏதோ ஒன்றை நோக்கிச் செயல்படுவதில் மும்முரமாக ஈடுபடுங்கள்.

7. உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளையும் முழுமையாக உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருவதற்கு நீங்கள் உடனடியாக எடுக்கவிருக்கின்ற ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை எது என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

3

உங்கள் மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வாழ்வின் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள தலைவர்கள் மற்றும் பெரும்பாலான வெற்றியாளர்களின் மிக முக்கியமான பண்புநலன்களில் ஒன்று, தாங்கள் யார் என்பதையும், தங்கள் நம்பிக்கைகள் எவையென்பதையும், எதில் தாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்திருக்கின்றனர் என்பதுதான். பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் இலக்குகள், மதிப்பீடுகள், கொள்கைகள் ஆகியவை குறித்துக் குழம்பிப் போயுள்ளனர். இதன் விளைவாக, அவர்கள் முன்னும் பின்னும் சென்று கொண்டு, மிகச் சிறிய அளவிலேயே சாதிக்கின்றனர். இவர்களைப்போலவே அல்லது இவர்களைவிடக் குறைவான திறன்களையும் வாய்ப்புகளையும் கொண்டு தலைவர்களாக ஆகின்றவர்கள், தாங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு முயற்சியிலும் மாபெரும் சாதனைகளைப் படைத்துக் காட்டுகின்றனர்.

வாழ்க்கையானது உள்ளிருந்து வெளியே வாழப்படுகிறது. உங்கள் மதிப்பீடுகள்தான் உங்கள் ஆளுமையின் மையம். உங்கள் மதிப்பீடுகள்தான், நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக இருக்கிறீர்களோ, அப்படிப்பட்டவராக உங்களை ஆக்குகின்றன. புறத்தில் நீங்கள் செய்யும் அனைத்தும், உங்கள் அகத்தில் இருக்கும் உங்களுடைய மதிப்பீடுகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன, தீர்மானிக்கப்படுகின்றன — அம்மதிப்பீடுகள் தெளிவானவையாக இருந்தாலும் சரி, குழப்பமானவையாக இருந்தாலும் சரி. உங்கள் மதிப்பீடுகளைப் பற்றி உள்ளுக்குள் உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகத் தெளிவு இருக்கிறதோ,

வெளியுலகில் உங்கள் செயல்பாடுகள் அவ்வளவு அதிகத் துல்லியமானவையாகவும் பலனளிப்பவையாகவும் இருக்கும்.

ஆளுமையின் ஐந்து நிலைகள்

ஒரு பொது மையத்தைக் கொண்ட ஐந்து வளையங்களை உங்கள் ஆளுமையாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆளுமை ஐந்து வளையங்களால் ஆகியுள்ளது. மையத்தில் இருக்கும் வளையம்தான் உங்கள் மதிப்பீடுகள். இதிலிருந்துதான் உங்கள் ஆளுமை துவங்குகிறது. இதற்கு அடுத்த வளையம் உங்கள் நம்பிக்கைகள்.

உங்கள் மதிப்பீடுகள்தான் உங்களைப் பற்றியும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பற்றியுமான உங்கள் நம்பிக்கைகளைத் தீர்மானிக்கின்றன. அன்பு, மனிதாபிமானம், தாராள மனப்பான்மை போன்ற நேர்மறையான மதிப்பீடுகளை நீங்கள் கொண்டிருந்தால், உங்கள் உலகில் உள்ள மக்கள் இந்த மதிப்பீடுகளுக்குத் தகுதியானவர்கள்தான் என்று நீங்கள் நம்புவீர்கள், அதற்கு ஏற்றாற்போல அவர்களை நடத்துவீர்கள்.

உங்கள் நம்பிக்கைகள், உங்கள் ஆளுமையின் மூன்றாவது வளையமான உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகளைத் தீர்மானிக்கின்றன. உங்களிடம் நேர்மறையான மதிப்பீடுகள் இருந்தால், நீங்கள் ஒரு நல்ல மனிதர் என்று உங்கள்மீது நீங்கள் நம்பிக்கைக் கொள்வீர்கள். நீங்கள் ஒரு நல்ல மனிதர் என்று நீங்கள் நம்பினால், நல்ல விஷயங்கள் உங்களுக்கு நிகழும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்கள். உங்களுக்கு நல்ல விஷயங்கள் நிகழும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்த்தால், நீங்கள் நேர்மறையான, மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை மனத்தில் வைத்துச் செயல்படுபவராக இருப்பீர்கள். மற்றவர்களிடமும் சூழ்நிலைகளிடத்திலும் நல்லதை நீங்கள் தேடுவீர்கள்.

உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்ற உங்கள் மனப்போக்குதான் உங்கள் ஆளுமையின் நான்காவது நிலை. உங்கள் மனப்போக்கு என்பது, உங்களுடைய மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள், எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவற்றின் புற வெளிப்பாடாக அல்லது பிரதிபலிப்பாக இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, வாழ்வதற்கான ஒரு நல்ல உலகம் இது என்பது

உங்கள் மதிப்பீடாகவும், வாழ்வில் நீங்கள் வெற்றிகரமாக விளங்கப் போகிறீர்கள் என்பது உங்களுடைய நம்பிக்கையாகவும் இருந்தால், உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்தும் ஏதோ ஒரு வழியில் உங்களுக்கு உதவி செய்து கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்கள். இதன் விளைவாக, மற்றவர்கள் குறித்து உங்களிடம் ஒரு நேர்மறையான மனப்போக்கு இருக்கும். அவர்களும் உங்களுக்கு நேர்மறையாகவே செயல்விடை அளிப்பார்கள். நீங்கள் அதிக உற்சாகமான, நன்னம்பிக்கைக் கொண்ட ஒரு நபராக இருப்பீர்கள். மற்றவர்கள் உங்களுடன் இணைந்தோ அல்லது உங்களின்கீழோ வேலை செய்ய விரும்புகின்ற, உங்களிடம் வாங்கல்—விற்றல் பரிவர்த்தனைகளை மேற்கொள்ள விரும்புகின்ற, நீங்கள் அதிகமாக வெற்றி பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவ விரும்புகின்ற ஒரு நபராக நீங்கள் இருப்பீர்கள். அதனால்தான், வாழ்வின் அனைத்துத் தளங்களிலும் நேர்மறை மனப்போக்கும் மாபெரும் வெற்றியும் இணைந்தே செல்கின்றன.

உங்கள் நடவடிக்கைகள்தான் உங்கள் ஆளுமையின் ஐந்தாவது நிலை அல்லது ஐந்தாவது வளையம். புற உலகிலான உங்கள் நடவடிக்கைகள், இறுதியில், உங்களுடைய உள்ளார்ந்த மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள், மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளின் ஒரு பிரதிபலிப்பாக இருக்கும். எனவேதான், வாழ்விலும் வேலையிலும் நீங்கள் சாதிக்கின்ற விஷயங்கள், வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும், உங்களுக்குள் என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதால் அதிகமாகத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

அகம் எவ்வாறோ, புறம் அவ்வாறே

மக்களுடைய புற வாழ்வின் சூழ்நிலைகளைப் பார்ப்பதன் மூலம், பெரும்பாலான சமயங்களில், அவர்கள் எப்படிச் சிந்திக்கிறார்கள் என்பதை உங்களால் கூறிவிட முடியும். உள்ளூர ஒரு நேர்மறையான, நன்னம்பிக்கையும் இலக்குகளும் கொண்ட, எதிர்காலத்தை நோக்கி நடைபோடுகின்ற ஒருவர், பெரும்பாலான நேரம், புற வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாகவும் வெற்றிகரமாகவும் செல்வச் செழிப்புடனும் இருப்பார்.

சொந்த மகிழ்ச்சியை அடைவதுதான் மனித வாழ்வின் உச்சகட்டக் குறிக்கோள் அல்லது இலக்கு என்று அரிஸ்டாட்டில் கூறியுள்ளார். புற உலகில் நீங்கள் செய்பவை உங்களுடைய உள்ளார்ந்த மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாக இருக்கும்போது நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். எது நல்லது, எது சரி, எது உண்மை என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்களோ, அவற்றுடன் முழு ஒத்திசைவுடன் நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் உலகத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் இயல்பாகவே மகிழ்ச்சியாகவும் நேர்மறையாகவும் உணர்வீர்கள்.

உங்கள் இலக்குகள் உங்கள் மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் மதிப்பீடுகள் உங்கள் இலக்குகளுடன் ஒத்திசைவாக இருக்க வேண்டும். இதனால்தான், உங்களுடைய மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்துவது உயர்ந்த சாதனைக்கும் உயர்ந்த செயற்திறனுக்குமான துவக்கமாக இருக்கிறது. மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்துவதற்கு, உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு உண்மையிலேயே எது முக்கியம் என்பதை நீங்கள் தெளிவாகச் சிந்திக்க வேண்டும். பிறகு உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் அந்த மதிப்பீடுகளைச் சுற்றி நீங்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் உங்களுக்குள் நிலைப்படுத்தியுள்ள மதிப்பீடுகளுக்கு முரணான ஒரு வழியில் புற உலகில் நீங்கள் வாழ முயற்சித்தால், அது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தையும் மகிழ்ச்சியின்மையையும் அவநம்பிக்கையையும் கோபத்தையும் வெறுப்பையும் விரக்தியையும் விளைவிக்கும். எனவே, நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் உங்கள் மதிப்பீடுகளைப் பற்றி முழுமையான தெளிவை உருவாக்கிக் கொள்வதுதான் ஒரு மாபெரும் வாழ்க்கையை உருவாக்குவதில் உங்களுடைய தலையாய பொறுப்பு.

உங்களுடைய உண்மையான விருப்பம் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

“வெற்றிக்கான ஏணியின்மீது தட்டுத்தடுமாறி நீங்கள் ஏறும்போது, அது சரியான சுவரில் சாய்த்து வைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்து

கொள்ளுங்கள்,'' என்று ஸ்டீவன் கவி கூறியுள்ளார். தங்களுடைய உண்மையான விருப்பம் இதுதான் என்று நினைத்துக் கொண்டு தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்குக் கடினமாக உழைக்கும் பலர், இறுதியில், தங்களுடைய சாதனைகளிலிருந்து எந்த மகிழ்ச்சியும் எந்தத் திருப்தியும் தங்களுக்குக் கிடைக்காமல் போவதைக் காண்கிறார்கள். ''இவ்வளவுதானா?'' என்று அவர்கள் கேட்கிறார்கள். புற உலகச் சாதனைகள் அவர்களுடைய அக உலக மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாக இல்லாமல் போகும்போது இது நிகழ்கிறது. இது உங்களுக்கு நேராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

''பரிசீலிக்கப்படாத ஒரு வாழ்க்கை, மதிப்பற்ற வாழ்க்கை,'' என்று சாக்ரடீஸ் ஒருமுறை கூறினார். உங்கள் வாழ்வின் பிற எந்தவொரு பகுதிக்கும் இது எவ்வளவு பொருந்துமோ, உங்கள் மதிப்பீடுகளுக்கும் இது அவ்வளவு பொருந்தும். மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்துவது என்பது நீங்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய ஒரு செயலாகும். வாழ்வில் தொடர்ந்து முன்னோக்கி நடைபோட்டுச் செல்லும்போது, அவ்வப்போது சற்று நிதானித்து, ''இப்பகுதியில் என் மதிப்பீடுகள் என்ன?'' என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தங்களுடைய உள்ளார்ந்த நம்பிக்கைகளோடும் மதிப்பீடுகளோடும் ஒத்திசைவாக வாழ்கின்ற மக்கள்தான் இன்று உலகிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியான மக்கள். மறுபுறம், தாங்கள் உண்மையிலேயே மதிக்கின்ற மற்றும் நம்புகின்ற விஷயங்களுக்கு முரணாக வாழ முற்படுபவர்கள்தான் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்ற மக்கள்.

உங்களுடைய உள்ளுணர்வின்மீது நம்பிக்கைக் கொள்ளுங்கள்

சுயநம்பிக்கைதான் மகத்துவத்திற்கான அடித்தளம். உங்களுக்குள் இருக்கும் 'சிறிய குரலுக்கு', அதாவது உங்களுடைய உள்ளுணர்வுக்குச் செவிசாய்ப்பதில் இருந்து சுயநம்பிக்கை வருகிறது. தங்கள் உட்குரல்களுக்குச் செவிசாய்த்து, மிக உயர்ந்த சக்தி ஒன்று வாழ்வில் தங்களை வழிநடத்திக்

கொண்டிருக்கிறது என்று முழுமையாக நம்பத் துவங்கும்போது, மக்கள் மகத்தானவர்களாக ஆகத் தொடங்குகின்றனர்.

உங்களுடைய உண்மையான மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாக வாழ்வதுதான் தன்னம்பிக்கைக்கும் சுயமதிப்பிற்கும் தனிப்பட்டப் பெருமிதத்திற்கும் இட்டுச் செல்கின்ற ராஜபாட்டையாகும். உண்மையில், உங்களுடைய மதிப்பீடுகளுக்குத் திரும்பிச் செல்வதன் மூலம், கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு மனிதப் பிரச்சனைக்கும் உங்களால் தீர்வு காண முடியும். நீங்கள் ஏதேனும் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கும்போதெல்லாம், உங்களுக்குள் உற்று நோக்கி, "இச்சூழ்நிலையில் என் உள்ளார்ந்த மதிப்பீடுகளை எந்த வழியில் நான் காவு கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்?" என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நடத்தையைக் கண்காணியுங்கள்

எவை உண்மையிலேயே உங்கள் மதிப்பீடுகள் என்பதை எவ்வாறு நீங்கள் அடையாளம் காண்பது? இதற்கான விடை மிக எளிது. நீங்கள் உங்களுடைய உண்மையான மதிப்பீடுகளை உங்கள் நடவடிக்கைகளில் அல்லது செயல்பாடுகளில் எப்போதும் வெளிப்படுத்துகிறீர்கள், குறிப்பாக நீங்கள் அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும்போது. இரண்டு நடத்தைகளில் ஒன்றை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய ஒரு கட்டாயச் சூழ்நிலை உங்களுக்கு நேரும்போது, அக்கணத்தில் உங்களுக்கு எது மிகவும் முக்கியமோ, எது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்ததோ, அதற்கு இசைவாகத்தான் நீங்கள் எப்போதும் செயல்படுவீர்கள்.

மதிப்பீடுகள் ஓர் அடுக்குமுறையில் ஒழுங்கமைக்கப்படுகின்றன. உங்களிடம் பல மதிப்பீடுகள் இருக்கும். அவற்றில் சில மிகத் தீவிரமானவையாகவும் முக்கியமானவையாகவும் இருக்கும். மற்றவை பலவீனமானவையாகவும் குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்டவையாகவும் இருக்கும். நீங்கள் உண்மையிலேயே யார் என்பதையும், உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்பதையும் தீர்மானிப்பதற்கு நீங்கள் ஈடுபடக்கூடிய மிக முக்கியமான பயிற்சிகளில் ஒன்று, உங்கள் மதிப்பீடுகளை

முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வது. உங்கள் மதிப்பீடுகளின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய தெளிவு கிடைத்தப் பிறகு, இவற்றோடு ஒத்திசைவாக இருக்கும் விதத்தில் உங்கள் புற வாழ்க்கையை உங்களால் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

உங்கள் கடந்தகால நடத்தையை ஆய்வு செய்யுங்கள்

உங்களுடைய உண்மையான மதிப்பீடுகளைத் தீர்மானிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில வழிகள் இருக்கின்றன. முதலில், நீங்கள் உங்கள் கடந்தகாலத்தைப் பார்க்கலாம். கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்தபோது நீங்கள் எப்படி நடந்து கொண்டீர்கள்? தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டபோது, உங்கள் நேரத்தையோ அல்லது பணத்தையோ கொண்டு எந்தெந்தத் தேர்ந்தெடுப்புகளை நீங்கள் மேற்கொண்டீர்கள்? இவற்றுக்கான விடைகள், அந்த நேரத்தில் உங்களிடம் இருந்த மிக வலிமையான மதிப்பீடுகளைச் சுட்டிக்காட்டும்.

“ஒரு நபருக்கு எது மிகப் பெரிய முக்கியத்துவ உணர்வைக் கொடுக்கிறது என்று என்னிடம் கூறுங்கள், அவருடைய வாழ்வின் ஒட்டுமொத்தத் தத்துவத்தையும் நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்,” என்று டேல் கார்னகி ஒருமுறை கூறினார்.

எது உங்களை முக்கியமானவராக உணரச் செய்கிறது? எது உங்கள் சுயமதிப்பை உயர்த்துகிறது? எது உங்கள் சுயமரியாதையையும் தனிப்பட்டப் பெருமிதத்தையும் அதிகரிக்கிறது? கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் சாதித்துள்ள எது உங்களுக்கு மாபெரும் பெருமிதத்தையும் திருப்தியையும் கொடுத்துள்ளது? இவற்றுக்கான விடைகள் உங்களுடைய உண்மையான மதிப்பீடுகளைச் சிறப்பாகச் சுட்டிக்காட்டும்.

உங்கள் இதயத்தின் விருப்பம் என்னவென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் 'இதயத்தின் விருப்பத்தை'க் கண்டுபிடிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி ஆன்மீக ஆசானான எம்மெட் ஃபாக்ஸ் எழுதியுள்ளார். உங்கள் இதயத்தின் விருப்பம் என்ன? வாழ்வில் வேறு எதுவொன்றையும்விட அதிகமாக எதைக் கைவசப்படுத்தவும் எதைச் செய்யவும் எதுவாக ஆகவும் நீங்கள் ஆழ்ந்த விருப்பம் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? "நீ எந்த விஷயத்தில் புகழ்பெற்றவனாகத் திகழ விரும்புகிறாய்?" என்று என் நண்பர் ஒருவர் அடிக்கடிக் கேட்பது வழக்கம்.

நீங்கள் இல்லாத நேரத்தில் உங்களைப் பற்றி விவரிக்கும்போது மக்கள் எந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள்? உங்களுடைய இறுதி ஊர்வலத்தின்போது மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன கூற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள்? உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களும் நண்பர்களும் குழந்தைகளும் உங்களை எவ்வாறு நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள்?

இன்று நீங்கள் எப்படிப்பட்ட மதிப்புக் கொண்டவராக இருக்கிறீர்கள்? எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட மதிப்பு இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? நீங்கள் விரும்புகின்ற வகையான மதிப்பைப் பெறுவதற்கு இன்று நீங்கள் எதைச் செய்யத் துவங்க வேண்டும்?

உங்கள் கடந்தகாலம் உங்கள் எதிர்காலம் அல்ல

வளர்ந்து வரும் காலத்தில் பலருக்குக் கடினமான அனுபவங்கள் கிடைத்திருந்தன. அவர்கள் கடினமான நேரத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. தவறான மக்களுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டு, சட்டத்திற்குப் புறம்பான அல்லது சமுதாய நெறிகளுக்கு முரணான வழிகளில் அவர்கள் நடந்து கொண்டனர். சிலர் குற்றம் சாட்டப்பட்டுச் சிறைக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டனர். ஆனால் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்டக் காலகட்டத்தில், தங்களை மாற்றிக் கொள்வதென்று அவர்கள் தீர்மானித்தனர். எதிர்காலத்தில் தங்களை எப்படிப்பட்டவர்களாக மக்கள் பார்க்க வேண்டும், நினைக்க வேண்டும் என்பது குறித்து அவர்கள் தீவிரமாகச் சிந்தித்தனர். தாங்கள் கடைபிடித்து ஒழுகிய மதிப்பீடுகளை மாற்றுவதன் மூலம் தங்கள்

வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு அவர்கள் முடிவு செய்தனர். இந்தத் தீர்மானங்களை மேற்கொண்டு, அவற்றிலிருந்து பிறழாமல் இருந்ததன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொண்டனர். மற்றவர்கள் செய்துள்ளவற்றை உங்களாலும் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல, நீங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம் என்பதை நினைவில் வைத்திடுங்கள்.

எல்லா விதத்திலும் நீங்கள் ஏற்கனவே ஒரு தனித்துவமான, புகழ்மிக்க நபராக இருந்தால், மற்றவர்களிடம் நீங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்வீர்கள்? நீங்கள் அவர்களைச் சந்தித்து, அவர்களிடம் பேசிய பிறகு, உங்களைப் பற்றி எப்படிப்பட்ட அபிப்பிராயத்தை அவர்களிடம் விட்டுச் செல்வீர்கள்? உங்களால் மிக அற்புதமான மனிதராக இருக்க முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த வகையில், இப்போது நீங்கள் எப்படிப்பட்டவராக இருக்கிறீர்களோ, அதிலிருந்து எந்த விதத்தில் நீங்கள் மாறுபட்டு இருப்பீர்கள்?

உங்களை நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் விரும்புகிறீர்கள்

உளவியலில், உங்கள் சுயமதிப்பின் அளவுதான் உங்கள் மகிழ்ச்சியின் அளவைத் தீர்மானிக்கிறது. சுயமதிப்பு என்பது 'உங்களை நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் விரும்புகிறீர்கள்' என்று வரையறுக்கப்படுகிறது. உங்கள் சுயமதிப்பு உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டுள்ள எண்ணத்தால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அதாவது, மற்றவர்களுடனான அன்றாடச் சந்திப்புகளிலும் உரையாடல்களிலும் நீங்கள் உங்களைப் பார்க்கும் விதத்தாலும் உங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் விதத்தாலும் அது தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

எந்தவொரு கணத்திலும் உங்களுடைய நடத்தை எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ, உங்கள் நடத்தை அதற்கு எவ்வளவு அதிக ஒத்திசைவாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் உங்களை விரும்பவும் மதிக்கவும் செய்வீர்கள், அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.

மாறாக, உங்களுடைய மிகச் சிறந்த நடத்தைக்கு முரணான ஒரு வழியில் நீங்கள் நடந்து கொள்ளும்போது, உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எதிர்மறையாகக் கருதுவீர்கள். உங்கள் திறனுக்கு மிகக் குறைவாக நீங்கள் செயல்படுவதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள். இதன் விளைவாக, உங்களுடைய சுயமதிப்பும் மகிழ்ச்சியின் அளவும் குறைகின்றன.

உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுங்கள்

உங்களுடைய மிக உயர்ந்த சிந்தனைகளுக்கு இசைவான வழிகளில் நீங்கள் நடந்து கொள்ளவும் பேசவும் துவங்கும்போது, உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணம் மேம்படுகிறது, உங்கள் சுயமதிப்பு அதிகரிக்கிறது, உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் உலகத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் அதிக மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறீர்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, இன்னொருவர் உங்களைப் புகழ்ந்து கூறும்போதோ அல்லது பாராட்டும்போதோ, அல்லது ஒரு சாதனைக்காக உங்களுக்கு ஒரு பரிசு அல்லது விருது கிடைக்கும்போதோ, உங்கள் சுயமதிப்பு அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் உங்களைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறீர்கள். உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும் இணக்கமாக இருப்பது போலவும், உங்களுடைய சீரிய சிந்தனைகளுக்கு இசைவாக நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதுபோலவும் நீங்கள் உணர்வீர்கள். நீங்கள் முக்கியமானவர், மதிப்புவாய்ந்தவர் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும்.

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொன்றிலும் உங்களுடைய சுயமதிப்பை உயர்த்திக் கொள்வதற்கான சூழல்களை முறையாகவும் தன்முனைப்போடும் உருவாக்கிக் கொள்வதுதான் உங்கள் இலக்காக இருக்க வேண்டும். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எப்படிப்பட்டப் புகழ்மிக்க நபராக, தனித்துவமான நபராக ஆக் விரும்புகிறீர்களோ, அப்படிப்பட்ட ஒரு நபராக நீங்கள் ஏற்கனவே ஆகிவிட்டதுபோல இப்போது நீங்கள் வாழ வேண்டும்.

நீங்கள் எதில் நம்பிக்கைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வேலை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை, இன்று நீங்கள் எந்த மதிப்பீடுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? நாணயம், கடின உழைப்பு, நம்பகத்தன்மை, படைப்புத்திறன், ஒத்துழைப்பு, தன்முயற்சி, குறிக்கோள், மற்றவர்களுடன் சுமூகமான உறவை வளர்த்துக் கொள்வது போன்ற மதிப்பீடுகளில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறதா? தங்கள் வேலையில் இந்த மதிப்பீடுகளைக் கடைபிடிக்கும் மக்கள்தான் அதிக வெற்றிகரமானவர்களாகவும் அதிக சுயமதிப்புக் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

உங்கள் குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை உங்கள் மதிப்பீடுகள் எவை? நிபந்தனையற்ற அன்பு, தொடர்ச்சியான ஊக்குவிப்பு மற்றும் வலியுறுத்தல், பொறுமை, மன்னிக்கும் தன்மை, பெருந்தன்மை, பரிவு, ஒருமித்தக் கவனம் போன்றவற்றின் முக்கியத்துவத்தில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறதா? தங்கள் வாழ்வில் உள்ள முக்கியமான மனிதர்களைக் கையாளும்போது இந்த மதிப்பீடுகளைக் கடைபிடித்து வாழும் மக்கள், இவற்றைக் கடைபிடிக்காதவர்களைவிட அதிக மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றனர்.

பணம் மற்றும் பொருளாதார வெற்றியைப் பொறுத்தவரை உங்கள் மதிப்பீடுகள் எவை? நேர்மை, கடின உழைப்பு, சிக்கனம், சேமிப்பு, கல்வி, மிகச் சிறந்த செயற்திறன், தரம், விடாமுயற்சி ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தில் நீங்கள் நம்பிக்கைக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? இவற்றைக் கடைபிடிக்கும் மக்கள், இவற்றைக் கடைபிடிக்காதவர்களைவிட அதிகப் பொருளாதார வெற்றியைப் பெறுகின்றனர். இவர்கள் தங்களுடைய பொருளாதார இலக்குகளையும் அதிக விரைவாக அடைந்துவிடுகின்றனர்.

உங்கள் உடல்நலத்தைப் பொறுத்தவரை உங்கள் மதிப்பீடுகள் எவை? உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு ஆகிய விஷயங்களில் சுய ஒழுங்கு, சிறப்பான ஆளுமை, சுயகட்டுப்பாடு ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறதா? உடல்நலத்திற்காகவும் உடற்திறனுக்காகவும் உயர்ந்த தரங்களை வகுத்து, பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் அத்தரங்களைப் பின்பற்றி வாழ்கிறீர்களா? இந்த மதிப்பீடுகளைக் கடைபிடித்து வாழ்கின்ற மக்கள் இவற்றைப் பின்பற்றி ஒழுகாதவர்களைவிட அதிக நாட்களும் மேலான உடல்நலத்தோடும் வாழ்கின்றனர்.

நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்களோ அதைப் பற்றி மட்டுமே சிந்தியுங்கள்

பெரும்பான்மை நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றி நினைக்கிறீர்களோ, அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வெற்றிகரமான, மகிழ்ச்சியான மக்கள் தங்கள் மதிப்பீடுகளைப் பற்றியும், ஒவ்வொரு நாளும் அவற்றைத் தங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் எவ்வாறு கடைபிடித்து வாழ்வது என்பது பற்றியும் சிந்திக்கின்றனர். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் மதிப்பீடுகளுக்கு ஒத்திசைவாக வாழ்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியாகவும், அதிக நேர்மறையாகவும், அதிக நலமாகவும், அதிக ஆற்றலுடனும் இருப்பீர்கள்.

உங்களிடம் உண்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள்

அனைத்து மதிப்பீடுகளிலும் நாணயம்தான் மிக முக்கியமான மதிப்பீடு என்று கூறலாம். ஒரு கோடீஸ்வரர் ஒருமுறை என்னிடம், "நாணயம் என்பது தனியாக அவ்வளவு மதிப்பு வாய்ந்ததல்ல. மாறாக, மற்ற அனைத்து மதிப்பீடுகளுக்கும் உத்தரவாதம் அளிக்கின்ற மதிப்பீடு அது," என்று கூறினார்.

இது எனக்குக் கிடைத்த ஒரு மாபெரும் உள்நோக்கு! ஒரு மதிப்பீட்டிற்கு ஒத்திசைவாக வாழப் போவதாக நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், அந்தத் தீர்மானத்திலிருந்து பிறழாமல், அதை முறையாகக் கடைபிடிப்பீர்களா இல்லையா என்பதை உங்கள் நாணயத்தின் நிலைதான் தீர்மானிக்கிறது. உங்களுக்குத் தெரிந்த மிக உயர்ந்த விஷயங்களுக்கு ஒத்திசைவாக வாழ்வதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்கிறீர்களோ, உங்களுடைய தனிப்பட்ட நாணயத்தின் நிலை அவ்வளவு உயர்ந்ததாக இருக்கும். உங்கள் நாணயத்தின் நிலை எவ்வளவு உயர்ந்ததாக இருக்கிறதோ, நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் நீங்கள் அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியாகவும் அதிக சக்திமிக்கவராகவும் உணர்வீர்கள்.

உண்மையிலேயே மிகச் சிறந்த மனிதர்கள், எப்போதும் மிக உயர்ந்த நிலைகளிலான நாணயத்தைக் கொண்டவர்களாக விவரிக்கப்படுகின்றனர்.

வேறு யாரும் தங்களைக் கண்காணிக்காதபோதுகூட, தங்களுடைய மிக உயர்ந்த மதிப்பீடுகளுக்கு ஒத்திசைவாக அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்கின்றனர். மறுபுறம், சராசரிக்கும் குறைவான மனிதர்கள், குறிப்பாக யாரும் தங்களைக் கண்காணிக்காதபோது, எப்போதும் குறுக்கு வழிகளைக் கண்டுபிடித்துக் கொண்டும், தங்கள் நாணயத்தை விட்டுக்கொடுத்துக் கொண்டும் இருக்கின்றனர்.

உங்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் உண்மையாக இருங்கள்

மரியாதையுடன்கூடிய ஒரு நபராக இருப்பதென்று இன்றே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உண்மையைக் கூறுவதென்றும், உங்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் உண்மையுடன் வாழ்வதென்றும் உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்கள் மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவற்றை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். அந்த மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாக நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், நீங்கள் எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். பிறகு எக்காரணம் கொண்டும் அவற்றை விட்டுக்கொடுக்க மறுத்துவிடுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கும் உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்திற்கும் நீங்கள் முழுப் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொண்டு, உங்களுடைய கச்சிதமான எதிர்காலம் பற்றிய ஒரு கச்சிதமான காட்சியை உருவாக்கிக் கொண்டு, உங்களுடைய மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்திக் கொண்டுவிட்டால், உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் தெளிவான, திட்டவட்டமான இலக்குகளை வகுக்கத் தொடங்க நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள் என்று பொருள். விண்ணை நோக்கிப் பயணிப்பதற்கு நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. இன்று உங்கள் வாழ்வில் உங்களுடைய மிக முக்கியமான மதிப்பீடுகளில் மூன்று அல்லது ஐந்து மதிப்பீடுகளை ஒரு

பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் உண்மையிலேயே எதில் நம்பிக்கைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் எதில் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள்?

2. உங்களுக்குத் தெரிந்த மக்களின் மத்தியில், எந்தப் பண்புநலன்களுக்கும் மதிப்பீடுகளுக்கும் இன்று நீங்கள் புகழ்பெற்றவராக இருக்கிறீர்கள்.

3. உங்கள் வாழ்வில் மற்றவர்களுடனான உங்கள் உறவுகளை எந்த முக்கியமான மதிப்பீடுகள் வழிநடத்திக் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

4. பணம் மற்றும் பொருளாதார வெற்றியைப் பொறுத்தவரை உங்கள் மதிப்பீடுகள் எவை? இவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் கடைபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?

5. உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு எல்லையற்ற ஆற்றல் இருந்தால், நீங்கள் எப்படிப்பட்டக் கச்சிதமான நபராக இருக்க விரும்புவீர்கள் என்பது பற்றிய ஒரு காட்சியை விவரியுங்கள்.

6. உங்கள் இறுதி ஊர்வலத்தில் உங்கள் நண்பர்களுக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் படித்துக் காட்டப்படுவதற்கான உங்களுடைய சொந்த இரங்கல் செய்தியை எழுதுங்கள். மக்கள் உங்களை எவ்வாறு நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்களோ, அதை அப்படியே அந்த மடலில் விவரியுங்கள்.

7. உங்கள் மதிப்பீடுகளுடன் பெரும் இணக்கத்துடன் வாழ்வதற்கு உங்களுக்கு உதவும் வகையில், இன்று உங்கள் நடத்தையில் எந்த மாற்றங்களை உங்களால் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்?

4

உங்கள் நம்பிக்கைகளை ஆய்வு செய்யுங்கள்

உளவிதிகள் அனைத்திலும் மிக முக்கியமானது நம்பிக்கை விதி. "எதை நீங்கள் உறுதியாக நம்புகிறீர்களோ, அது உங்கள் யதார்த்தமாக மாறுகிறது," என்று இவ்விதி கூறுகிறது. "நீங்கள் பார்ப்பவற்றை நீங்கள் நம்புவதில்லை, நீங்கள் ஏற்கனவே நம்புபவற்றைத்தான் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள்," என்று வெயின் டயர் கூறுகிறார். உண்மையில், நம்பிக்கைகள், மனப்போக்குகள், பாரபட்சங்கள், முன் அபிப்பிராயங்கள் ஆகியவை அடங்கிய ஒரு லென்ஸின் ஊடாகத்தான் நீங்கள் இவ்வுலகைப் பார்க்கிறீர்கள்.

உங்களைப் பற்றி உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் என்ன நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, எப்போதும் அவற்றின் அடிப்படையிலேயே உங்கள் புற உலக நடவடிக்கைகள் அமைந்திருக்கும். உங்களுடைய தீவிரமான நம்பிக்கைகள் உங்களுடைய யதார்த்தங்களாக ஆகின்றன. உங்களுக்கு நிகழும் விஷயங்களை அவைதான் தீர்மானிக்கின்றன. 1905ம் ஆண்டில், ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் வில்லியம் ஜேம்ஸ், "தங்கள் மனத்தின் உள்ளார்ந்த போக்குகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் தனிநபர்களால் தங்கள் வாழ்வின் புற அம்சங்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்ற கண்டுபிடிப்புதான் என்னுடைய தலைமுறையின் மாபெரும் புரட்சி," என்று கூறினார்.

சிந்தனையை மாற்றுங்கள், வாழ்க்கையை மாற்றுங்கள்

உங்களைப் பற்றியும் உங்களுக்கான சாத்தியக்கூறுகளைப் பற்றியும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதிலிருந்துதான் உங்கள் வாழ்வில் அனைத்து மேம்பாடுகளும் ஏற்படுகின்றன. உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பது பற்றியும், உங்களுக்கு எது சாத்தியம் என்பது பற்றியும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதிலிருந்துதான் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி வருகிறது. நீங்கள் உங்கள் வருமானத்தை இரட்டிப்பாக்க விரும்புகிறீர்களா? நிச்சயமாக விரும்புவீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். அது சாத்தியம் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? உங்கள் வருமானத்தை மும்மடங்காக ஆக்க விரும்புகிறீர்களா? அதுவும் சாத்தியம் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?

உங்கள் சந்தேகத்தின் அளவு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, நான் உங்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்க விரும்புகிறேன். முதன்முறையாக வேலைக்குப் போகத் துவங்கியதிலிருந்து நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் வருமானத்தை இருமடங்காகவோ அல்லது மும்மடங்காகவோ ஆக்கியுள்ளீர்கள், இல்லையா? நீங்கள் முதன்முதலில் வேலைக்குச் சேர்ந்தபோது சம்பாதித்ததைவிட இப்போது அதிக அளவில் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், இல்லையா? உங்கள் வருமானத்தை இருமடங்காகவும் மும்மடங்காகவும் ஆக்க முடியும் என்று ஏற்கனவே நீங்கள் உங்களுக்கு நிரூபித்துவிட்டீர்கள், இல்லையா? நீங்கள் முன்பு செய்துள்ளதை மீண்டும் மீண்டும் உங்களால் செய்ய முடியும். அது எப்படி என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அது சாத்தியம் என்று நீங்கள் நம்ப வேண்டும், அவ்வளவுதான். “மனித மனம் எதை நம்புகிறதோ, அதை அதனால் அடைய முடியும்,” என்று நெப்போலியன் ஹில் கூறியுள்ளார்.

வெற்றிக்கான உங்களுடைய முதன்மைத் திட்டம்

சுயகோட்பாடுதான் இருபதாம் நூற்றாண்டில் மனித ஆற்றல் எனும் களத்தில் நிகழ்ந்துள்ள மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு என்று கூறலாம். உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் செய்கின்ற அனைத்தும் அல்லது சாதிக்கின்ற அனைத்தும், ஒவ்வொரு சிந்தனையும் உணர்வும் செயலும் உங்களுடைய

சுயகோட்பாட்டால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன, தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் உங்களுடைய செயற்திறன் மற்றும் செயலாற்றலின் அளவுகளைத் தீர்மானிப்பது உங்கள் சுயகோட்பாடுதான்.

எது உள்ளே செலுத்தப்படுகிறதோ, அதுதான் வெளியே வருகிறது

சுயகோட்பாட்டைப் பற்றிய ஒரு சுவாரசியமான கண்டுபிடிப்பு இது. உங்கள் சுயகோட்பாடு, உங்களைப் பற்றிய அல்லது உங்கள் உலகத்தைப் பற்றிய தவறான நம்பிக்கைகளால் ஆக்கப்பட்டிருந்தாலும், உங்களைப் பொறுத்தவரை இவை உண்மைகள் என்பதால், நீங்கள் அவற்றுக்கு ஏற்பவே சிந்திப்பீர்கள், உணர்வீர்கள், செயல்படுவீர்கள்.

உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகள் பெருமளவில் உணர்ச்சி சார்ந்தவை. அவை பெரும்பாலும் உண்மையின் அடிப்படையில் அமைவதில்லை. உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் நீங்கள் சேகரித்து வந்துள்ள தகவல்கள், அத்தகவல்களை நீங்கள் கையாண்டு வந்துள்ள விதம் ஆகியவற்றின் விளைவுதான் அவை. உங்கள் குழந்தைப்பருவம், உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் கூட்டாளிகள், உங்களுக்குக் கிடைத்தக் கல்வி, உங்களுடைய நேர்மறையான மற்றும் எதிர்மறையான அனுபவங்கள், மற்றும் இன்னும் ஓராயிரம் காரணிகளால் உங்கள் நம்பிக்கைகள் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

நம்பிக்கைகள் அனைத்திலும், உங்களை மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளே மிக மோசமானவை. நீங்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் நம்பினால், அது உண்மையாக இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி, அது உங்கள் விஷயத்தில் உண்மையாகிவிடும். நீங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் நம்பினால், அந்தக் குறிப்பிட்டத் திறமையோ அல்லது திறனோ உங்களிடம் குறைவாக இருப்பதுபோல நீங்கள் நடந்து கொள்வீர்கள்.

மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளும், உங்கள்மீது நீங்களே சுமத்திக் கொண்டுள்ள குறைபாடுகளும்தான் உங்களுக்கும் உங்கள் ஆற்றலை நீங்கள்

முழுவதுமாக உணர்ந்து கொள்வதற்கும் இடையே இருக்கின்ற மிகப் பெரிய முட்டுக்கட்டை.

வல்லுனர்களை உதாசீனப்படுத்துங்கள்

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் சிறுவனாக இருந்தபோது, கற்றுக் கொள்வதில் குறைபாடு இருந்ததாகக் கூறி, அவருடைய பள்ளி நிர்வாகம் அவரைப் பள்ளியிலிருந்து நீக்கியது. கற்கும் தகுதி அவருக்கு இல்லை என்று அவர்கள் ஐன்ஸ்டீனின் பெற்றோரிடம் கூறினர். ஆனால் ஐன்ஸ்டீனின் பெற்றோர்கள் இதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்துவிட்டனர். மாறாக, தங்கள் மகனுக்கு மிகச் சிறந்த கல்வியைக் கொடுக்க அவர்கள் ஏற்பாடு செய்தனர்.

டாக்டர் ஆல்பர்ட் ஸ்வைட்சர் சிறுவனாக இருந்தபோது, அவருக்கும் தன் பள்ளியில் இதே பிரச்சனை இருந்தது. எனவே அவர் வளர்ந்து பெரியவராக ஆகும்போது அவருக்கு ஒரு பாதுகாப்பான வேலை இருக்கும் என்று கூறி, காலணிகளைத் தயாரிக்கும் ஒருவரிடம் உதவியாளராக அவரைச் சேர்த்துவிடுமாறு அவருடைய பெற்றோருக்குப் பள்ளி நிர்வாகிகள் பரிந்துரைத்தனர். ஆனால் ஐன்ஸ்டீன், ஆல்பர் ஸ்வைட்சர் ஆகிய இருவருமே இருபதாவது வயதிற்குள் முனைவர்களாகப் பட்டம் பெற்று, இருபதாம் நூற்றாண்டின் வரலாற்றில் தங்கள் முத்திரைகளைப் பதித்தனர்.

இன்று உலகில் மிகச் சிறந்த 500 முன்னணி நிறுவனங்களின் தலைவர்கள் மற்றும் மூத்த அதிகாரிகள் பலர், தங்கள் பள்ளிப்பருவத்தில் குறைவான புத்திசாலித்தனம் கொண்டவர்கள் என்றும் திறனற்றவர்கள் என்றும் கணிக்கப்பட்டிருந்தனர் என்று ‘வியாபாரத்தில் கற்றல் குறைபாடுகள்’ பற்றி ஃபார்ச்சூன் பத்திரிகையில் வெளியான ஒரு கட்டுரையில் கூறப்பட்டிருந்தது. ஆனால் கடின உழைப்பின் மூலம், அவர்கள் தத்தம் துறைகளில் மாபெரும் வெற்றிகளைக் குவித்தனர்.

தாமஸ் எடிசன் தன் ஏழாவது வயதில் பள்ளியிலிருந்து நீக்கப்பட்டார். அவருக்குப் போதிய அறிவும் எதையும் கற்றுக் கொள்ளும் திறனும் இல்லை என்பதால் அவருக்குக் கல்வியறிவைக் கொடுப்பதற்குப் பணத்தையும் நேரத்தையும் செலவிடுவது வீண் என்று அவருடைய பள்ளி நிர்வாகிகள்

அவருடைய பெற்றோரிடம் கூறினர். ஆனால் நவீன காலத்தின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பாளராக எடிசன் உருவெடுத்தார். இக்கதை ஆயிரக்கணக்கான முறைகள் மீண்டும் மீண்டும் கூறப்பட்டு வந்துள்ளது.

சில சமயங்களில் ஒரே ஓர் அனுபவம் அல்லது ஒரே ஒரு விமர்சனத்தின் அடிப்படையில் அமைந்த ஒரு மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கையால், பல வருடங்கள் உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடித்து வைக்க முடியும். ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் தங்களுக்கு எந்தத் திறனும் இல்லை என்று நினைத்தப் பலர், அத்திறமையைத் தங்களிடம் திறம்பட வளர்த்துக் கொண்டு, தங்களைத் தாங்களே ஆச்சரியப்படுத்தியுள்ளனர். இது உங்களுக்கும் நிகழ்ந்திருக்கக்கூடும். ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருந்த மட்டுப்படுத்தும் யோசனைகளுக்கு உண்மையிலேயே எந்த உண்மையான அடிப்படையும் இல்லை என்பதை நீங்கள் பின்னர் திடீரென்று உணர்ந்திருக்கக்கூடும்.

நீங்கள் அறிந்துள்ளதைவிடவும் நீங்கள் அதிகச் சிறப்பானவர்

வாழ்வில் நம்முடைய பெரும்பாலான பிரச்சனைகளுக்கான வேர்கள், ‘நான் போதுமானவனல்ல’ என்ற உணர்வில்தான் அடங்கியுள்ளன என்று எழுத்தாளர் லூயிஸ் ஹே கூறுகிறார். குழந்தைப்பருவத்தில் தொடங்கி, முதிர்ப்பருவத்திலும் தொடர்ந்து நீடிக்கின்ற தாழ்வு மனப்பான்மை உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது மேற்கத்திய நாடுகளைச் சேர்ந்த மனிதர்களுடைய இயல்பான பரம்பரைச் சொத்து என்று டாக்டர் ஆல்ஃபிரெட் ஆட்லர் கூறியுள்ளார்.

தங்களுடைய எதிர்மறை நம்பிக்கைகளின் காரணமாக, பலர், அறிவிலும் திறமையிலும் திறனிலும் படைப்புத்திறனிலும் தாங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாகத் தவறாகக் கருதுகின்றனர். அவர்களுடைய எதிர்மறை நம்பிக்கைகளில் பெரும்பாலானவை தவறானவை.

உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்நாளில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடியதைவிட மிக அதிக ஆற்றல் உங்களிடம் இருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை. யாரும் உங்களைவிடச் சிறந்தவர் அல்ல, யாரும் உங்களைவிடச் சாமர்த்தியமானவர்

அல்ல. மக்கள் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வெவ்வேறு இடங்களில் அதிகச் சாமர்த்தியமானவர்களாகவோ அல்லது அதிகச் சிறப்பானவர்களாகவோ இருக்கின்றனர், அவ்வளவுதான்.

உங்களாலும் ஒரு மேதையாக ஆக முடியும்

"உங்களிடம் பத்து வெவ்வேறு அறிவுகள் இருக்கின்றன, அவற்றில் ஏதோ ஒன்றில் நீங்கள் ஒரு மேதையாக இருக்கக்கூடும்," என்று ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹோவர்டு கார்ட்னர் கருதுகிறார்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, இரண்டே இரண்டு அறிவுகள் மட்டுமே பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகள் நெடுகிலும் அளவிடப்படுகின்றன, தெரிவிக்கப்படுகின்றன. அவை மொழியறிவும் கணித அறிவும் மட்டுமே. ஆனால் கலை மற்றும் வடிவமைப்பு அறிவு, வியாபார அறிவு, விளையாட்டு அறிவு, இசையறிவு, மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவதற்கான அறிவு, சரியான விஷயங்களைச் செய்வதற்கும் பேசுவதற்குமான உள்ளுணர்வுரீதியான அறிவு, கலையறிவு, அறிவியலறிவு போன்ற பல பகுதிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் நீங்கள் ஒரு மேதையாக இருக்கக்கூடும்.

ஒரு பள்ளிக்கூடத்தின் சுவர் ஒன்றின்மீது இவ்வாறு எழுதப்பட்டிருந்தது: "கடவுள் வீணானவற்றைப் படைப்பதில்லை." ஏதோ ஒரு வகையான மேதமையை அடைவதற்கான திறன் ஒவ்வொரு நபரிடமும் இருக்கிறது. மேற்கூறப்பட்டப் பல அறிவுப் பகுதிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றில் மேதமையோடோ அல்லது தனித்துவமாகவோ செயல்படுவதற்கான திறன் இக்கணத்தில் உங்களுக்குள் இருக்கிறது. அது எது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது உங்கள் வேலை.

உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற நம்பிக்கைகளை முற்றிலுமாக ஒழித்துவிட்டு, நீங்கள் அசாதாரணமான திறனும் திறமையும் படைத்தவர் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வது உங்களுக்கு நீங்களே ஆற்றிக் கொள்ள வேண்டிய கடமை. நீங்கள் மகத்துவத்திற்காகப் படைக்கப்பட்டவர், வெற்றிக்காக வடிவமைக்கப்பட்டவர். போதிய அளவுக்கு நீண்டகாலம் கடினமாக உழைப்பதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்கும்பட்சத்தில், நீங்கள்

உங்களுக்கென்று வகுத்துக் கொள்ளும் எந்தவோர் இலக்கையும் சாதிப்பதற்கான திறன் உங்களுக்குள் இக்கணத்தில் குடிகொண்டு இருக்கிறது.

உங்கள் நம்பிக்கைகள் உங்களோடு ஒட்டிப் பிறப்பதில்லை, அவற்றை நீங்கள் கைவசப்படுத்துகிறீர்கள்

அனைத்து நம்பிக்கைகளுமே கற்றுக் கொள்ளப்படுபவைதான் என்பது நல்ல விஷயம். எனவே அவற்றை உங்களால் ஒதுக்கித் தள்ளவும் முடியும், குறிப்பாக அவை உங்களுக்கு எந்த விதத்திலும் உதவியாக இல்லாதபோது. நீங்கள் இவ்வுலகிற்குள் வந்தபோது, உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் மதத்தைப் பற்றியும், உங்களுடைய அரசியல் கட்சியைப் பற்றியும், மற்றவர்களைப் பற்றியும், இவ்வுலகத்தைப் பற்றியும் உங்களுக்கு எந்த நம்பிக்கைகளுமே இருக்கவில்லை. ஆனால் இன்று நீங்கள் ஏராளமான விஷயங்களைப் பற்றித் 'தெரிந்து' வைத்திருக்கிறீர்கள். ஒருமுறை, ஜாஷ் பில்லிங்ஸ் என்ற நகைச்சுவை நடிகர், "ஒரு மனிதனுக்குத் தெரிந்த விஷயம் அவனைக் காயப்படுத்துவதில்லை. அவன் தெரிந்து வைத்திருக்கின்ற உண்மையில்லாத விஷயம்தான் அவனைக் காயப்படுத்துகிறது," என்று கூறினார்.

உங்களைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருக்கின்ற பல விஷயங்கள் உண்மையல்ல. இவை அனைத்துமே கிட்டத்தட்ட உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற நம்பிக்கைகள்தான். உங்களை மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகள் எவை என்பதைக் கண்டுகொண்டு, "ஒருவேளை இவை எதுவுமே உண்மையாக இல்லாமல் இருந்தால்?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்வதுதான் உங்களிடம் உள்ள ஆற்றலை அதிகமாகக் கட்டவிழ்த்துவிடுவதற்கான துவக்கம்.

விற்பனை, வியாபாரம், மேடைப் பேச்சு, பணம் சம்பாதிப்பது போன்ற, உங்களுக்குத் திறமையில்லை என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்ற ஏதேனும் ஒரு துறையில் உண்மையிலேயே உங்களுக்கு அளப்பரிய திறமை இருந்தால்?

உங்களைப் பற்றி வித்தியாசமாகச் சிந்தியுங்கள்

நான் இக்கொள்கைகளை உலகம் நெடுகிலும் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளேன். தங்களை மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகள் பற்றிய கருத்தை முன்பு ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டிராத மக்களிடமிருந்து வந்த ஏராளமான கடிதங்களும் மின்னஞ்சல்களும் என்னுடைய கோப்புகளில் நிரம்பி வழிகின்றன. ஆனால் இந்த மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளைப் பற்றி அவர்கள் கேள்விப்பட்டவுடன், அவற்றைக் குறித்தத் தங்களுடைய ஒட்டுமொத்தப் போக்குகளை அவர்கள் மாற்றிக் கொண்டனர். தங்கள் வாழ்வின் முக்கியப் பகுதிகளில், முன்பு எப்போதையும்விட இப்போது தாங்கள் அதிகத் தகுதியும் திறமையும் வாய்ந்தவர்கள் என்று அவர்கள் தங்களைக் கருதத் துவங்கினர்.

விரைவில், அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையையும் விளைவுகளையும் மாற்றத் துவங்கினர். அவர்களுடைய வருமானம் பன்மடங்காக உயர்ந்தது. அவர்களில் பலர் லட்சாதிபதிகளாகவும் கோடீஸ்வரர்களாகவும் ஆயினர். தங்கள் நிறுவனங்களில் கீழ்மட்டத்திலிருந்து மேல்மட்டத்திற்கு உயர்ந்தனர், மோசமான செயற்திறன் கொண்டவர்கள் என்ற நிலையிலிருந்து மிகச் சிறந்த செயற்திறன் கொண்டவர்களாக மாறினர். சில சமயங்களில், தங்கள் தொழில்களில் மிக உயர்ந்த ஊதியம் பெற்றவர்களாகவும் ஆயினர்.

அவர்கள் தங்களைப் பற்றிய நம்பிக்கைகளையும் தங்களுடைய தனிப்பட்ட ஆற்றல்களைப் பற்றிய நம்பிக்கைகளையும் மாற்றிக் கொண்ட பிறகு, புதிய திறமைகளைக் கற்றனர், புதிய சவால்களை ஏற்றனர். மிகப் பெரிய இலக்குகளை வகுத்தனர், அவற்றை அடைவதற்கு முழு மனத்துடன் உழைத்தனர். தங்களுடைய நம்பிக்கைகள் குறித்துக் கேள்வி எழுப்பியதன் மூலமாகவும், தாங்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளோம் என்பதை ஏற்க மறுத்ததன் மூலமாகவும், தங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் தொழில்வாழ்க்கையையும் அவர்கள் தங்களுடைய முழுமையான கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்தனர், தங்களுக்கென்று புதிய யதார்த்தங்களை உருவாக்கிக் கொண்டனர். எண்ணற்ற மக்கள் செய்துள்ளதை உங்களாலும் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் விரும்புகின்ற நம்பிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

கணினி மென்பொருட்களை விற்பனை செய்யும் ஒரு கடையைப்போல, நம்பிக்கைகளை விற்பனை செய்கின்ற ஒரு கடை இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிய வைப்பதற்கு அங்கு உங்களால் ஒரு நம்பிக்கையை வாங்க முடியும் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அக்கடையிலிருந்து எந்தவொரு நம்பிக்கையையும் உங்களால் வாங்கிக் கொள்ள முடியும் எனும்பட்சத்தில், எந்த நம்பிக்கைகள் உங்களுக்கு அதிக உதவியாக இருக்கும்?

"வாழ்வில் மிகப் பெரிய வெற்றியாளனாக ஆவதற்காக நான் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறேன்," என்ற நம்பிக்கையைத் தேர்ந்தெடுக்குமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

நீங்கள் ஒரு பெரிய வெற்றியாளராக உருவாகப் போவதாக நீங்கள் முழுமையாக நம்பினால், உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்துமே உங்களை வெற்றியாளராக ஆக்குவதற்கான ஒரு மாபெரும் திட்டத்தின் ஒரு பகுதி என்பதுபோல நீங்கள் பேசவும் நடந்து கொள்ளவும் செய்வீர்கள். ஒவ்வொரு துறையிலும் மிக உயர்ந்த நிலைகளிலுள்ள மக்கள் இப்படித்தான் சிந்திக்கின்றனர்.

நல்ல விஷயங்களைத் தேடுங்கள்

வெற்றிகரமான மக்கள் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் நல்ல விஷயங்களைத் தேடுகின்றனர். நல்ல விஷயங்கள் எப்போதுமே அங்கு இருப்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் எத்தனைப் பின்னடைவுகளையும் மாற்றங்களையும் அனுபவித்தாலும், தங்களுக்கு நிகழ்பவற்றிலிருந்து ஏதோ ஒரு நல்ல விஷயத்தைத் தங்களால் பெற முடியும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். ஒவ்வொரு பின்னடைவும், தவிர்க்க முடியாத மற்றும் தடுத்து நிறுத்த முடியாத மாபெரும் வெற்றியை நோக்கியே தங்களை அழைத்துச் சென்று கொண்டிருப்பதாக அவர்கள் நம்புகின்றனர்.

உங்களுடைய நம்பிக்கைகள் போதுமான அளவு நேர்மறையாக இருந்தால், ஒவ்வொரு பின்னடைவிலிருந்தும் அல்லது சிரமத்திலிருந்தும் மதிப்புவாய்ந்த படிப்பினையை நீங்கள் தேடுவீர்கள். உங்களுடைய உச்சகட்ட வெற்றியை அடைவதற்கும், அதைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் பாதையில் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பல பாடங்கள் உள்ளன என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்புவீர்கள். ஒவ்வொரு பிரச்சனையையும் ஒரு கற்றல் அனுபவமாக நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். "ஒவ்வொரு பிரச்சனை அல்லது முட்டுக்கட்டைக்கு உள்ளே, அதற்கு இணையான அல்லது அதைவிட அதிகமான அனுகூலமோ அல்லது நன்மையோ ஒளிந்திருக்கிறது," என்று நெப்போலியன் ஹில் கூறியுள்ளார்.

இத்தகைய மனப்போக்கு உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுடைய இலக்குகளை அடைவதை நோக்கி நீங்கள் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும்போது உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்து விஷயங்களிலிருந்தும் நீங்கள் பலனடைவீர்கள், அவை நேர்மறையான விஷயங்களாக இருந்தாலும் சரி, எதிர்மறையான விஷயங்களாக இருந்தாலும் சரி.

உண்மையாகிவிட்டதுபோல நடந்து கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்கள் முயற்சியைத் துவக்கும்போது, நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய வெற்றியாளராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அப்படிப்பட்டப்பவராக உங்களால் உணர முடியாமல்போகக்கூடும். ஏராளமான வெற்றிகளைக் குவித்திருப்பதிலிருந்து கிடைக்கின்ற தன்னம்பிக்கை அப்போது உங்களிடம் இருக்காது. உங்களுடைய திறன்கள்மீது உங்களுக்கு அடிக்கடி சந்தேகம் எழும். தோல்வியைக் கண்டு நீங்கள் அச்சப்படுவீர்கள். நீங்கள் போதுமானவரல்ல என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும்.

ஆனால், நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, அந்த நபராக நீங்கள் ஏற்கனவே ஆகிவிட்டதுபோலவும், நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புகின்ற பண்புநலன்களும் திறமைகளும் ஏற்கனவே உங்கள் வசமாகிவிட்டதுபோலவும் நீங்கள் 'நடித்தால்,' அவற்றுக்கு இசைவான உணர்வை உங்களுடைய நடவடிக்கைகள் உற்பத்தி செய்யும். நீங்கள்

எப்படிப்பட்ட உணர்வைப் பெற விரும்புகிறீர்களோ, அந்த உணர்வை உங்கள் நடிப்பின் மூலம் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் தொழிலில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள நபர்களில் ஒருவராக இருக்க நீங்கள் விரும்பினால், அவர்களைப்போல உடையணியுங்கள். அவர்களைப்போலத் தோற்றமளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அவர்ளைப் போன்ற வேலைப் பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய தொழிலில் உள்ள மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களை உங்களுடைய முன்மாதிரிகளாகப் பயன்படுத்துங்கள். முடிந்தால், அவர்களிடம் சென்று, அதிக வேகமாக முன்னேறுவது எப்படி என்பது குறித்து அறிவுரை கேளுங்கள். அவர்கள் கொடுக்கும் அறிவுரை எதுவாக இருந்தாலும், அதன்மீது உடனடியாக நடவடிக்கை எடுங்கள், செயலில் இறங்குங்கள்.

மேல்மட்டத்தில் உள்ளவர்களைப்போல நீங்கள் நடக்கவும் பேசவும் உடையணியவும் நடந்து கொள்ளவும் துவங்கும்போது, அவர்களைப்போலவே நீங்கள் உணரவும் துவங்குவீர்கள். அவர்கள் மற்றவர்களை எவ்வாறு நடத்துகின்றனரோ, அதேபோல நீங்களும் அடுத்தவர்களை நடத்துவீர்கள். மேல்மட்டத்தில் உள்ள மக்களைப்போலவே நீங்கள் வேலை செய்வீர்கள். அவர்களுக்குக் கிடைக்கின்ற அதே விளைவுகளை நீங்கள் பெறத் துவங்குவீர்கள். விரைவில், அவர்களில் நீங்களும் ஒருவராக ஆகியிருப்பதைக் காண்பீர்கள். “ஒன்று உண்மையாகும்வரை, அது உண்மை என்பதுபோலப் பாசாங்கு செய்யுங்கள்!” என்ற கூற்று அளவுக்கதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதுபோலத் தோன்றினாலும், அதில் ஏராளமான உண்மை இருக்கிறது.

ஒரு விற்பனை மேலாளரின் ரகசியம்

என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் மிகவும் வெற்றிகரமான ஒரு விற்பனை மேலாளர். அவர் மிக எச்சரிக்கையாக நேர்காணல் செய்து, ஒரு புதிய விற்பனையாளரைத் தேர்ந்தெடுத்தவுடன், அந்த விற்பனையாளரை நேராக ஒரு ‘பென்ஸ்’ கார் விற்பனை நிலையத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, தன் பழைய காரைக் கொடுத்துவிட்டு ஒரு புதிய பென்ஸ் காரை வாங்குமாறு அந்தப் புதிய

விற்பனையாளரைக் கட்டாயப்படுத்துவார். அந்த விற்பனையாளர் வழக்கமாகத் திகைத்துப் போவார். காரின் விலையும், மாதந்தோறும் அதற்குச் செலுத்த வேண்டிய தவணைத் தொகைகளும் அவரை அச்சுறுத்தும். ஆனால் வேலைக்குச் சேர்வதற்குரிய ஒரு நிபந்தனையாக, அந்தப் புதிய காரை அவர் வாங்கியே தீர வேண்டும் என்று என் நண்பரான அந்த விற்பனை மேலாளர் அவரை வற்புறுத்துவார்.

பிறகு என்ன நிகழ்ந்திருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? முதலில், அந்த விற்பனையாளர் தன்னுடைய புதிய காரில் தன் வீட்டிற்குச் செல்வார். அந்தக் காரைக் கண்டதும் அவருடைய மனைவிக்குக் கிட்டத்தட்ட மாரடைப்பு ஏற்படும். ஆனால் சிறிது நேரம் கழித்து, அந்த விற்பனையாளர் தன் மனைவியை அந்தக் காரில் வெளியே அழைத்துச் செல்வார். அவர் ஒரு புதிய பென்ஸ் காரை ஓட்டுவதை அவரது அண்டைவீட்டார் பார்ப்பர். பிறகு அவர் தன் காரைத் தன் வீட்டு வாசலில் நிறுத்தி வைப்பார். மக்கள் அங்கு வந்து அதைப் பார்த்து பிரமிப்படைவார்கள். தன்னைக் குறித்தும் தன் சம்பாத்தியத் திறனைக் குறித்தும் அந்த விற்பனையாளர் கொண்டிருக்கும் மனப்போக்கு ஓர் ஆழ்மன நிலையில் மெல்ல மெல்ல மாறத் துவங்கும்.

ஒருசில நாட்களுக்குள், தனது துறையில் தான் மிக அதிகமாகச் சம்பாதிக்கும் நபர் என்றும், மிகச் சிறந்த செயற்திறன் கொண்டவர்களில் தானும் ஒருவன் என்றும் அவர் தன்னைப் பற்றிக் கருதுவார். என் நண்பரின் அலுவலகத்தில் இருந்த அனைத்து விற்பனையாளர்களுமே மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்களாக ஆயினர். அவர்களுடைய விற்பனை விண்ணைத் தொட்டது, முன்பு எப்போதையும்விட மிக அதிகமாக அவர்கள் சம்பாதித்தனர். புதிய பென்ஸ் காருக்கான மாதாந்திரத் தவணைத் தொகை அவர்களுக்கு ஒரு பிரச்சனையாகவே இருக்கவில்லை, ஏனெனில் அவர்களுடைய வருமானங்கள் பன்மடங்கு உயர்ந்திருந்தன.

நீங்கள் விரும்பும் புற உலகுக்கு இணையான ஒரு மன உலகை உருவாக்குங்கள்

“உங்கள் புற உலகில் நீங்கள் எதை உருவாக்கி மகிழ விரும்புகிறீர்களோ, அதற்கு இணையான காட்சியை உங்கள் உள்ளத்தில் உருவாக்குவதுதான் வாழ்வில் உங்கள் முக்கிய வேலை,” என்று புதிய சிந்தனை ஆன்மீக ஆசானான எம்மெட் ஃபாக்ஸ் ஒருமுறை கூறினார்.

புற உலகில் நீங்கள் விரும்புகின்ற மாபெரும் வெற்றியுடன் இசைவாக இருக்கின்ற நம்பிக்கைகளை உங்களுக்குள் உருவாக்குவதன்மீதுதான் உங்கள் கவனம் இருக்க வேண்டும். உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற நம்பிக்கைகளுக்குச் சவால்விட்டு, அவற்றைப் புறக்கணித்து, அவை இல்லாததுபோல நடந்து கொள்வதன் மூலம் இதை நீங்கள் சாதிக்கலாம்.

உங்கள் துறையில் எந்தவொரு சவாலையும் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான அறிவையும் திறமைகளையும் உங்களிடம் உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம், வாழ்க்கையை மேம்படுத்தக்கூடிய புதிய நம்பிக்கைகளை நீங்கள் வலியுறுத்துகிறீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் மிகப் பெரிய, அதிக உற்சாகமூட்டும் இலக்குகளை வகுப்பதன் மூலம் புதிய, நேர்மறையான நம்பிக்கைகள் உங்களிடம் உருவாவதை நீங்கள் விரைவுபடுத்துகிறீர்கள். இறுதியில், நீங்கள் யாராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, நீங்கள் ஏற்கனவே அந்த நபராக ஆகிவிட்டதுபோல நடந்து கொள்கிறீர்கள்.

நீங்கள் செய்கின்ற அல்லது கூறுகின்ற அனைத்திற்கும் இணையான நம்பிக்கைகளை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பதுதான் உங்கள் குறியாக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய புதிய சுயதோற்றத்திற்கு இசைவாக நடந்து கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்ள விரும்புகின்ற புதிய நம்பிக்கைகளுக்கு இசைவான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் அப்புதிய நம்பிக்கைகளை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் விரும்புகின்ற திறன்களும் தகுதிகளும் ஏற்கனவே உங்கள் வசமாகிவிட்டதுபோல நீங்கள் நடந்து கொள்கிறீர்கள். எல்லோரிடமும் ஒரு நேர்மறையான,

நன்னம்பிக்கையான, மகிழ்ச்சியான நபராகவும், உங்கள் வெற்றிக்கான உத்தரவாதம் ஏற்கனவே கிட்டிவிட்டதுபோலவும் நீங்கள் நடந்து கொள்கிறீர்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் செய்கின்ற மற்றும் பேசுகின்ற விஷயங்களின் மூலம் உங்களுடைய பண்புநலன்கள் மற்றும் ஆளுமையின் வளர்ச்சியை நீங்கள் வடிவமைக்கிறீர்கள், கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்.

நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்பதால், நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, அதைப் பற்றி மட்டுமே நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். அந்த நபராக ஆவதற்கும் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற இலக்குகளை அடைவதற்கும் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பண்புநலன்களையும் நடத்தைகளையும் பற்றி மட்டுமே நீங்கள் சிந்திக்கவும் பேசவும் வேண்டும்.

ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்

உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்ற எந்தவொரு மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைக்கும் சவால் விடுவதற்கும் அதை ஒதுக்கித் தள்ளுவதற்கும் இன்றே ஒரு தீர்மானம் மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள் உற்று நோக்கி, உங்கள் வாழ்வின் எந்தெந்தப் பகுதிகளில் உங்களுடைய திறன்கள் அல்லது திறமைகளைப் பற்றிச் சந்தேகங்கள் இருக்கின்றனவோ, அப்பகுதிகள்மீது கேள்வி எழுப்புங்கள். உங்களிடம் ஏதேனும் எதிர்மறையான நம்பிக்கைகள் இருப்பதை உங்கள் நண்பர்களாலோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களாலோ பார்க்க முடிகிறதா என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள். பல நேரங்களில், உங்களுக்கே தெரியாமல் உங்களுக்குள் இருக்கின்ற, உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற நம்பிக்கைகளை அவர்களால் பார்க்க முடியும். அந்த எதிர்மறை நம்பிக்கைகளைக் கண்டுபிடித்தவுடன், ‘இதற்கு நேரெதிரானது உண்மையாக இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?’ என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

தற்சமயம் உங்களுக்குச் சந்தேகம் இருக்கின்ற ஒரு பகுதியில் அற்புதமான வெற்றியாளராக இருப்பதற்கான திறன் உங்களிடம் இருந்தால்? அந்தக் குறிப்பிட்டப் பகுதியில், உங்கள் குழந்தைப்பருவத்திலிருந்தே அந்தத் திறமை வளர்க்கப்பட்டு வந்திருந்தால்? எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும், நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்குச் சம்பாதிப்பதற்கும், அந்தப் பணத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்குமான திறன் இக்கணத்தில் உங்களிடம் இருந்தால்? நீங்கள் தொட்டதெல்லாம் பொன்னாகும் என்ற நிலை இருந்தால்?

இந்த யோசனைகள் அனைத்தும் உண்மை என்று நீங்கள் நம்பினால், இன்று நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பவற்றிலிருந்து வேறு என்ன வித்தியாசமாகச் செய்வீர்கள்?

உங்களுடைய பேச்சும் செயலும் ஒன்றுக்கொன்று இசைவாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய நம்பிக்கைகள் எப்போதும் உங்களுடைய வார்த்தைகளிலும் செயல்களிலும் வெளிப்படுகின்றன. இப்போதிலிருந்து நீங்கள் பேசுகின்ற மற்றும் செய்கின்ற அனைத்தும், நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புகின்ற நம்பிக்கைகளோடும், நீங்கள் எப்படிப்பட்டவராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அதனோடும் ஒத்திசைவாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். விரைவில், உங்களை மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகள் குறைந்து, வாழ்க்கையில் மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்தும் நம்பிக்கைகள் உங்களுக்குள் அதிகரிக்கும். இவ்வாறு நிகழும்போது, உங்கள் புற வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம் உங்களையும் உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் அனைவரையும் வியப்பில் ஆழ்த்தும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. “உண்மையாகிவிட்டதுபோல நடந்து கொள்ளுங்கள்!” உங்கள் துறையில் மிக அதிகத் தகுதி வாய்ந்த, மிக உயர்வாக

மதிக்கப்படுகின்றவர்களில் நீங்களும் ஒருவராக இருந்தால், நீங்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கவும் செயல்படவும் உணரவும் செய்வீர்கள்?

2. பணத்தைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் தொட்டதெல்லாம் பொன்னாகும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பணத்தை நிர்வகிப்பதில் நீங்கள் மிகவும் திறமையானவராக இருந்தால், உங்கள் நிதிகளை நீங்கள் எவ்வாறு கையாள்வீர்கள்?

3. உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்ற மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். இந்நம்பிக்கைகள் முற்றிலும் பொய்யானவையாக இருந்தால் நீங்கள் எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள்?

4. உங்கள் ஆழ்மன நிலையில் உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்க விரும்புகின்ற ஒரு நம்பிக்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பிறகு, இது உண்மை என்று நீங்கள் ஏற்கனவே நம்புவதுபோல நடந்து கொள்ளுங்கள்.

5. இக்கணத்தில் நீங்கள் கையாண்டு கொண்டிருக்கும் மிகக் கடினமான சூழ்நிலையை ஆய்வு செய்யுங்கள். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் சிறப்புறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மதிப்புவாய்ந்த பாடங்கள் இதில் ஏதேனும் உள்ளனவா?

6. வாழ்வில் நீங்கள் ஒரு மிகப் பெரிய வெற்றியாளராக ஆகப் போவதாக நீங்கள் உறுதியாக நம்பினால், நீங்கள் வித்தியாசமாக என்ன செய்வீர்கள்?

7. உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எந்த நபர்களிடம், அவர்கள் திறமையானவர்கள் என்றும், அவர்கள் மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்களாக ஆகப் போகிறார்கள் என்றும் கூறி அவர்கள்மீது உங்களால் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்?

5

உங்கள் எதிர்காலத்தை நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

தலைமைத்துவம் பற்றிப் பல வருடங்களாக நடத்தப்பட்ட 3,300க்கும் அதிகமான ஆய்வுகளில், மாபெரும் தலைவர்கள் அனைவரிடையேயும் உள்ள ஒரு பொதுவான பண்புநலன் தனிச்சிறப்புடன் திகழ்கிறது. முன்னோக்கு எனும் பண்புநலன்தான் அது. தலைவர்களிடம் முன்னோக்கு இருக்கிறது. தலைவர்கள் அல்லாதவர்களிடம் முன்னோக்கு இல்லை.

பெரும்பான்மை நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்ற கண்டுபிடிப்புதான் மனித வரலாற்றில் ஏற்பட்ட மிக முக்கியமான கண்டுபிடிப்பு என்று நான் ஏற்கனவே கூறியிருந்தேன். அப்படியென்றால், தலைவர்கள் பெரும்பான்மை நேரம் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றனர்? அவர்கள் எப்போதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றனர். தாங்கள் எங்கு சென்று கொண்டிருக்கிறோம், அங்கு சென்றடைவதற்குத் தங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்று யோசிக்கின்றனர்.

தலைவர்கள் அல்லாதவர்கள், இதற்கு நேர்மாறாக, நிகழ்காலத்தைப் பற்றியும், இக்கணத்தின் இன்பதுன்பங்களைப் பற்றியும் சிந்திக்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கடந்தகாலத்தைப் பற்றியும், நடந்து முடிந்து போன, மாற்ற முடியாத விஷயங்களைப் பற்றியும் சிந்திக்கின்றனர், கவலைப்படுகின்றனர்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்

இந்தத் தலைமைத்துவப் பண்பை ‘எதிர்கால நோக்கு’ என்று நாம் அழைக்கிறோம். தலைவர்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும், தாங்கள் சாதிக்க விரும்பும் விஷயங்களைப் பற்றியும், வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் தாங்கள் வந்து சேர விரும்புகின்ற இடத்தைப் பற்றியும் சிந்திக்கின்றனர். இதிலுள்ள நல்ல செய்தி என்னவென்றால், நீங்களும் உங்களுடைய எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது, ஒரு தலைவரைப்போலச் சிந்திக்கத் துவங்குகிறீர்கள், அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் அதே விளைவுகள் விரைவில் உங்களுக்கும் கிடைக்கின்றன.

ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் எட்வர்டு பான்ஃபீல்டு, ஐம்பது வருடங்களாகத் தான் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியின் முடிவில், “நீண்டகாலக் கண்ணோட்டம்தான் வாழ்வில் பொருளாதார வெற்றியையும் தனிப்பட்ட வெற்றியையும் தீர்மானிக்கின்ற மிக முக்கியமான காரணி,” என்று தெரிவித்தார். நீண்டகாலக் கண்ணோட்டம் என்பது ‘நிகழ்காலத்தில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும் அதே நேரத்தில், எதிர்காலத்திற்குள் பல வருடங்கள் முன்னோக்கிப் பார்ப்பதற்கான திறன்’ என்று அவர் வரையறுத்தார்.

மிக முக்கியமான கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்று இது. சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்! எதிர்காலத்தைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகச் சிந்திக்கிறீர்களோ, அந்த எதிர்காலம் ஒரு யதார்த்தமாக ஆவதை உறுதி செய்வதற்கு நிகழ்காலத்தில் நீங்கள் அவ்வளவு அதிகச் சிறப்பான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வீர்கள்.

ஓர் ஐந்தாண்டுத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

தனிப்பட்ட உத்திசார் திட்டமிடலில் ஈடுபடும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு நீண்டகாலக் கண்ணோட்டத்திலிருந்து நீங்கள் துவக்க வேண்டும். நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் கச்சிதத்தைக் கடைபிடிக்கத் துவங்க வேண்டும். இச்செயல்முறையின்போது, உங்களுக்கென்று ஓர் ஐந்தாண்டுத் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வோர் அம்சத்திலும் ஒவ்வொன்றும் மிகக் கச்சிதமாக இருந்தால் ஐந்து

ஆண்டுகளில் உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு சிறப்பானதாக இருக்கும் என்பது பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்குங்கள்.

குறைபாடுகளைப் பற்றிக் கற்பனை செய்யாதீர்கள்

கச்சிதத்தையும் எதிர்கால நோக்கையும் ஒன்றிணைப்பதன் மூலம், நீங்களே உங்கள்மீது குறைபாடுகளைத் திணித்துக் கொள்கின்ற செயல்முறையை நீங்கள் ரத்து செய்கிறீர்கள் அல்லது நீர்த்துப் போகச் செய்துவிடுகிறீர்கள். உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற எந்தக் குறைபாடுகளும் உங்களிடம் இல்லை என்று ஒரு கணம் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களுக்கென்று வகுத்துக் கொள்ளும் எந்தவோர் இலக்கையும் அடைவதற்குத் தேவையான அனைத்துத் திறமைகளும் திறன்களும் நேரமும் உங்களுக்கு இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் இப்போது நீங்கள் எந்த இடத்தில் இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்றவற்றை அடைவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து நண்பர்களும் தொடர்புகளும் உறவுகளும் இக்கணத்தில் உங்களுக்கு இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான இலக்குகளை அடைவதை நோக்கிச் செயல்படும்போது, உங்களை எந்தவிதத்திலும் மட்டுப்படுத்தக்கூடிய எதுவொன்றும் இல்லை என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

திறந்த மனச் சிந்தனையைக் கடைபிடியுங்கள்

‘மிக உயர்ந்த செயற்திறன்’ கொண்டவர்களைப் பற்றிய தன்னுடைய ஆய்வுகளின் முடிவில், சார்லஸ் கார்ஃபீல்டு, ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்தார். தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் பல வருடங்களாகச் சராசரியான விளைவுகளையே பெற்று வந்திருந்த, ஆனால் திடீரென்று மாபெரும் வெற்றிகளையும் சாதனைகளையும் படைத்த மனிதர்களை அவர் ஆய்வு செய்தார். அவர்கள் மாறிய கணத்தில் அவர்கள் திறந்தமனச் சிந்தனையை சுவீகரித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

திறந்த மனச் சிந்தனையில், அனைத்து விஷயங்களும் உங்களுக்குச் சாத்தியம் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்கிறீர்கள். நீங்கள் பல வருடங்கள் முன்னோக்கிப் பார்த்து, உங்கள் வாழ்க்கை ஒவ்வோர் அம்சத்திலும் கச்சிதமாக இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்கிறீர்கள். பிறகு, இன்று நீங்கள் எங்கு இருக்கிறீர்கள் என்று திரும்பிப் பார்த்து, ‘‘என்னுடைய கச்சிதமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கு எனக்கு என்ன நிகழ்ந்திருக்க வேண்டும்?’’ என்ற கேள்வியை உங்களிடம் கேட்கிறீர்கள்.

அதன் பிறகு, நிகழ்காலத்தில் நீங்கள் எங்கு இருக்கிறீர்களோ, மனத்தளவில் அந்த இடத்திற்கு வந்து, ‘‘எதிர்காலத்தில் ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் என்னுடைய இலக்குகள் அனைத்தையும் நான் அடைவதற்கு இக்கணத்தில் முன்னோக்கி எனக்கு என்ன நிகழ வேண்டும்?’’ என்று உங்களிடம் கேட்கிறீர்கள்.

உங்களுடைய கனவுகளை ஒருபோதும் விட்டுக்கொடுக்காதீர்கள்

கச்சிதத்தையும் எதிர்கால நோக்கையும் நீங்கள் கடைபிடிக்கும்போது, உங்களுக்கும் உங்கள் எதிர்காலத்திற்கும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் கனவுகளையும் முன்னோக்குகளையும் எதற்காகவும் யாருக்காகவும் விட்டுக்கொடுக்காதீர்கள். சிறிய இலக்குகள் அல்லது அரைகுறை வெற்றிகளில் திருப்தியடைந்துவிடாதீர்கள். மாறாக, பெரிய கனவுகளைக் காணுங்கள், இந்த அண்டத்தில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த மனிதர்களில் நீங்களும் ஒருவர் என்பதுபோல மனத்தளவில் முன்னோக்கிப் பாருங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய கச்சிதமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குங்கள். நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்பி வந்து, உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலைக்குள் உங்களுக்குச் சாத்தியமானவற்றைக் கையாள்வதற்கு முன்பாக, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில் உங்கள் வேலை மற்றும் வியாபாரத்திலிருந்து துவக்குங்கள். இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை

மிகவும் கச்சிதமானதாக இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்:

1. என்னுடைய வேலைச் சூழ்நிலை எப்படி இருக்கும்?
2. நான் என்ன செய்து கொண்டிருப்பேன்?
3. நான் எங்கே வேலை செய்து கொண்டிருப்பேன்?
4. நான் யாருடன் வேலை செய்து கொண்டிருப்பேன்? நான் எந்தப் பொறுப்பை வகிப்பேன்?
5. நான் எந்த வகையான திறமைகளையும் திறன்களையும் கொண்டிருப்பேன்?
6. நான் எந்த வகையான இலக்குகளைச் சாதித்துக் கொண்டிருப்பேன்?
7. என்னுடைய துறையில் நான் எந்தப் பதவியில் அல்லது நிலையில் இருப்பேன்?

உங்களிடம் எல்லையற்ற ஆற்றல் இருக்கிறது என்று சிந்திக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்

இக்கேள்விகளுக்கு நீங்கள் விடையளிக்கும்போது, உங்களுக்குள் எல்லையற்ற ஆற்றல் இருக்கிறது என்றும், எல்லாமே உங்களுக்குச் சாத்தியம் என்றும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். “ஒரு வருடத்தில் நம்மால் என்ன சாதிக்க முடியும் என்பதை நாம் மிகையாக மதிப்பீட்டுவிடுகிறோம். ஆனால் ஐந்து வருடங்களில் நம்மால் என்ன சாதிக்க முடியும் என்பதை மிகவும் குறைத்து மதிப்பிட்டுவிடுகிறோம்,” என்று நிர்வாக ஆலோசனையாளரான பீட்டர் டிரக்கர் ஒருமுறை கூறியுள்ளார்.

இப்போது, இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு உங்களுடைய பொருளாதார வாழ்க்கை எவ்வளவு கச்சிதமாக இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, பினவரும் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்:

1. நான் எவ்வளவு பணம் சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பேன்?

2. நான் எத்தகைய வாழ்க்கைமுறையைக் கொண்டிருப்பேன்?
3. நான் எந்த மாதிரியான வீட்டில் வாழ்வேன்?
4. எந்த மாதிரியான கார் என்னிடம் இருக்கும்?
5. எனக்கும் என் குடும்பத்தினருக்கும் எப்படிப்பட்ட வசதிகளையும் ஆடம்பரப் பொருட்களையும் நான் வழங்கிக் கொண்டிருப்பேன்?
6. என் வங்கிக் கணக்கில் எவ்வளவு தொகை இருக்கும்?
7. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வோர் ஆண்டும் நான் எவ்வளவு தொகையைச் சேமித்துக் கொண்டிருப்பேன், எவ்வளவு தொகையை முதலீடு செய்து கொண்டிருப்பேன்?
8. நான் ஓய்வு பெறும்போது, என் சொத்து மதிப்பு எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புவேன்?

உங்களிடம் ஒரு மாயாஜாலப் பலகை இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான எதையும் நீங்கள் அதில் எழுதிக் கொள்ளலாம். கடந்தகாலத்தில் நிகழ்ந்திருக்கக்கூடிய அனைத்தையும் அழித்துவிட்டு, எதிர்காலத்தில் நிகழ வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகின்ற எந்தவொரு காட்சியையும் அதில் உங்களால் வரைந்து கொள்ள முடியும். அந்தப் பலகையை எப்போது வேண்டுமானாலும் அழித்துத் துடைத்துவிட்டு, மீண்டும் புதிதாக உங்களால் துவக்க முடியும். உங்களுக்கு எந்த வரம்புகளும் இல்லை.

உங்களுடைய கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்

இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு உங்களுடைய குடும்ப வாழ்க்கையும் உறவுகளும் கச்சிதமாக இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு இக்கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்:

1. உங்களுடைய குடும்ப வாழ்க்கை எப்படித் தோன்றும்?

2. நீங்கள் யாருடன் இருப்பீர்கள்?
3. நீங்கள் எங்கே, எப்படி வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்?
4. உங்கள் வீடு எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும்?
5. இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் வாழ்வில் ஒவ்வொரு விஷயமும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமாக இருந்தால், உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மிக முக்கியமான நபர்களுடனான உங்கள் உறவுகள் எப்படிப்பட்டவையாக இருக்கும்?

உங்களுடைய கச்சிதமான எதிர்காலத்தைப் பற்றி நீங்கள் சிலாகித்துக் கனவு காணும்போது, நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரே கேள்வி, "எப்படி?" என்பது மட்டும்தான். இதுதான் அனைத்தையும்விட மிக அதிக சக்திவாய்ந்த கேள்வி. 'எப்படி' என்ற கேள்வியைக் கேட்பது, உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்காக உங்கள் படைப்புத்திறனைத் தூண்டிவிட்டு, உங்களுடைய சிந்தனையை முடுக்கிவிடுகிறது. வெற்றி பெறாத மக்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கு தங்களுக்குச் சாத்தியமா இல்லையா என்று எப்போதுமே சந்தேகிக்கின்றனர். ஆனால் உயர்ந்த சாதனையாளர்கள், "எப்படி?" என்ற கேள்வியை மட்டுமே கேட்கின்றனர். பிறகு, தங்களுடைய முன்னோக்குகளையும் இலக்குகளையும் யதார்த்தங்களாக மாற்றுவதற்கான வழிகளைத் தேடப் புறப்பட்டுவிடுகின்றனர்.

உங்களுடைய கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் பற்றிக் கற்பனை செய்யுங்கள்

ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்களுடைய ஆரோக்கியம் எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பதை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள். இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் கொண்ட ஒருவராக இருந்தால், பின்வரும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் என்ன விடையளிப்பீர்கள்?

1. நீங்கள் எப்படிப்பட்டத் தோற்றத்தையும் உணர்வையும் கொண்டிருப்பீர்கள்?

2. உங்களுடைய கச்சிதமான எடை என்னவாக இருக்கும்?
3. ஒவ்வொரு வாரமும் எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வீர்கள்?
4. உங்களுடைய ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் எந்த நிலையில் இருக்கும்?
5. எதிர்காலத்தில் மிகச் சிறந்த உடல்நலத்துடன் இருப்பதற்கு உங்களுடைய உணவுமுறையிலும் உடற்பயிற்சி வழக்கங்களிலும் ஆரோக்கியப் பழக்கங்களிலும் இன்று நீங்கள் என்னென்ன மாற்றங்களைச் செய்யத் துவங்க வேண்டும்?

உங்களுடைய சமுதாயரீதியான மற்றும் சமூகரீதியான ஈடுபாட்டைக் கற்பனை செய்யுங்கள்

இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் சமூகத்தில் நீங்கள் ஒரு முக்கியமான, செல்வாக்குமிக்க, களத்தில் இறங்கிச் செயல்படுகின்ற நபராக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் உலகிற்கு நீங்கள் ஒரு குறிப்பிடத்தக்கப் பங்களிப்பை வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கையிலும் மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையிலும் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய சமுதாய நிலையும், சமூக நிலையும், அவற்றில் உங்கள் ஈடுபாடும் கச்சிதமானவையாக இருந்தால், பின்வரும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு விடையளிப்பீர்கள்?

1. நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்?
2. எந்தெந்த நிறுவனங்களுடன் இணைந்து நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்? எந்தெந்த நிறுவனங்களுக்கு நீங்கள் பங்களித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்?
3. நீங்கள் எந்தச் சமூக நற்பணிகளில் வலிமையான நம்பிக்கைக் கொண்டிருப்பீர்கள்? எவற்றை ஆதரிப்பீர்கள்? அவற்றில் நீங்கள் எவ்வாறு அதிக ஈடுபாடு கொள்வீர்கள்?

செயலில் இறங்குங்கள்!

உயர்ந்த சாதனையாளர்களுக்கும் குறைவாகச் சாதிப்பவர்களுக்கும் இடையேயான முதன்மையான வித்தியாசம் செயல்நோக்குதான். வாழ்வில் அளப்பரிய சாதனைகளை நிகழ்த்திய மக்கள் தீவிரச் செயல்நோக்குக் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் எப்போதும் தங்கள் வேலையில் மும்முரமாக இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு யோசனை தோன்றினால், அதன்மீது அவர்கள் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கின்றனர்.

மறுபுறம், குறைவாகச் சாதிப்பவர்களும் எதையும் சாதிக்காதவர்களும் நல்ல நோக்கங்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர், ஆனால் தாங்கள் அவற்றின்மீது நடவடிக்கை எடுக்காமல் இருப்பது குறித்து எப்போதும் ஏதாவது ஒரு சாக்குப்போக்கு அவர்களிடம் இருக்கிறது.

உங்களுடைய தனிப்பட்டத் திறமைகள், அறிவு, திறன், கல்வி ஆகியவற்றின் பார்வையில் உங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள். இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்களில் நீங்கள் உங்களுக்குச் சாத்தியமான மிக உயர்ந்த நிலைக்கு வளர்ந்திருந்தால், பின்வரும் கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில்கள் என்னவாக இருக்கும்?

1. கூடுதலாக எந்த வகையான அறிவையும் திறமைகளையும் உங்கள் கைவசப்படுத்தியிருப்பீர்கள்?
2. நீங்கள் சாதித்தவற்றில் எந்தப் பகுதிகளில் நீங்கள் மிக அற்புதமாகச் சாதித்ததாக அங்கீகரிக்கப்படுவீர்கள்?
3. எதிர்காலத்தில் உங்கள் துறையில் உள்ள மிக உயர்ந்த சாதனையாளர்களில் ஒருவராக ஆவதற்குத் தேவையான அறிவையும் திறமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் எதைச் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்?

இக்கேள்விகளுக்கு நீங்கள் விடையளித்தவுடன், நீங்கள் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அடுத்தக் கேள்வி, “எப்படி?” என்பதுதான். இனிவரும் காலங்களில் உங்களுடைய துறையை முன்னிருந்து வழிநடத்திச்

செல்வதற்குத் தேவையான திறமைகளையும் நிபுணத்துவத்தையும் எவ்வாறு நீங்கள் அடைவீர்கள்?

உங்களுடைய கச்சிதமான கால அட்டவணையை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை ஒவ்வொரு நாளும் எப்படி வாழ்வது என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். ஜனவரி 1ம் நாளிலிருந்து டிசம்பர் 31ம் நாள்வரை உங்களுடைய கச்சிதமான கால அட்டவணையை வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. உங்களுடைய வார இறுதி நாட்களிலும் விடுமுறைகளிலும் நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புவீர்கள்?
2. ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வோர் ஆண்டும் எவ்வளவு நாட்கள் நீங்கள் விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ள விரும்புவீர்கள்?
3. நீங்கள் எங்கே செல்ல விரும்புவீர்கள்?
4. உங்களுக்கு மட்டற்ற ஆற்றல் இருந்து, எந்தக் குறைபாடுகளும் இல்லை என்றால், உங்களுடைய நேரம் உங்களுடைய முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்றால், உங்களுடைய வருடத்தை நீங்கள் எவ்வாறு ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வீர்கள்?

“முன்னோக்கு இல்லாத இடத்தில், மக்கள் அழிந்து போய்விடுகின்றனர்,” என்று பைபிள் கூறுகிறது. உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஓர் உற்சாகமான முன்னோக்கு உங்களிடம் இல்லாதபோது, நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்ற விஷயம் குறித்த ஊக்குவிப்பும் உற்சாகமும் இல்லாமல் உள்ளுக்குள் நீங்கள் ‘மடிந்து போவீர்கள்’ என்பது இதன் பொருள். மறுபுறம், உற்சாகம் தருகின்ற ஓர் எதிர்கால முன்னோக்கு உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுடைய கச்சிதமான முன்னோக்கை ஒரு யதார்த்தமாக மாற்றுவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை ஒவ்வொரு நாளும் எடுப்பதற்கு நீங்கள் தொடர்ந்து ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள், தூண்டப்படுவீர்கள்.

உங்களுடைய கச்சிதமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

“மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு மதிப்புவாய்ந்த குறிக்கோளின் படிப்படியான வெளிப்பாடு” என்பதை நினைவில் வைத்திடுங்கள். உங்களுக்குத் தெளிவான, உற்சாகமூட்டும் இலக்குகளும் குறிக்கோள்களும் இருக்கும்போது, உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் உலகத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்வீர்கள். நீங்கள் அதிக நேர்மறையாகவும் நன்னம்பிக்கையோடும் இருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் உற்சாகமாக எதிர்கொள்வதற்கு நீங்கள் உள்ளூர ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள். ஏனெனில், நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வோர் அடியும் உங்களுக்கு முக்கியமான ஏதோ ஒன்றை நோக்கிய திசையில் உங்களை அழைத்துச் சென்று கொண்டிருக்கும்.

பெரும்பான்மையான நேரம் உங்களுடைய கச்சிதமான எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வின் மிகச் சிறந்த நாட்கள் இனிதான் வரவிருக்கின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அனுபவிக்கவிருக்கும் மகிழ்ச்சியான கணங்கள் இனிதான் வரவிருக்கின்றன. நீங்கள் சம்பாதிக்கக்கூடிய மிக உயர்ந்த சம்பளம் இனிவரும் மாதங்களிலும் ஆண்டுகளிலும்தான் யதார்த்தமாக ஆகவுள்ளது. உங்களுடைய கடந்தகாலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய எதுவொன்றைவிடவும் உங்கள் எதிர்காலம் மிகச் சிறப்பானதாக அமையப் போகிறது. உங்களுக்கு நிகழக்கூடிய நல்ல விஷயங்களுக்கு எல்லையே இல்லை.

உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு அதிகத் தெளிவாக இருக்கிறீர்களோ, அந்த எதிர்காலத்தை ஒரு யதார்த்தமாக மாற்றுவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மக்களையும் சூழல்களையும் அவ்வளவு அதிக வேகமாக நீங்கள் உங்கள் வாழ்விற்குள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். நீங்கள் யார் என்பது பற்றியும், உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றியும் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகத் தெளிவு கொண்டவராக இருக்கிறீர்களோ, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அதை நீங்கள் அதிகமாகவும் வேகமாகவும் அடைவீர்கள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு தீர்வு உள்ளது, ஒவ்வொரு குறைபாட்டிலிருந்து மீள்வதற்கும் ஒரு வழி உள்ளது, நீங்கள் உங்களுக்கென்று வகுக்கும் ஒவ்வோர் இலக்கையும் அடைவதில் எந்த வரம்பும் இல்லை என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அப்படியிருக்கும்போது, நீங்கள் வித்தியாசமாக என்ன செய்வீர்கள்?

2. 'எதிர்காலத்திலிருந்து பின்னோக்கிச் சிந்திக்கும்' பழக்கத்தைக் கடைபிடியுங்கள். இன்றிலிருந்து ஐந்து வருடங்கள் முன்னோக்கிப் பார்த்து, பிறகு மீண்டும் நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்பி வாருங்கள். உங்களுடைய உலகம் கச்சிதமானதாக இருக்க வேண்டும் என்றால், என்ன நிகழ்ந்திருக்க வேண்டும்?

3. உங்கள் பொருளாதார வாழ்க்கை ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமானதாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்? உங்கள் சொத்து மதிப்பு என்னவாக இருக்கும்? இந்த இலக்குகளை ஒரு யதார்த்தமாக மாற்றுவதற்கு இன்றிலிருந்து உங்களால் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்?

4. உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமானதாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அவை எப்படி இருக்கும்? இந்த இலக்குகளை அடைவதற்கு இன்றிலிருந்து நீங்கள்எதை அதிகமாகவும் எதைக் குறைவாகவும் செய்யத் துவங்குவீர்கள்?

5. உங்களுடைய கச்சிதமான கால அட்டவணையைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு எந்த வரம்பும் இல்லை என்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொண்டு, ஜனவரியிலிருந்து தொடங்கி டிசம்பர்வரை

உங்களுடைய வருடத்தை வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்றிலிருந்து துவக்கி, நீங்கள் எதை மாற்றுவீர்கள்?

6. உங்கள் உடல்நலமும் உடற்திறனும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்காக நீங்கள் கொண்டிருக்கும் முன்னோக்கை யதார்த்தமாக மாற்றுவதற்கு இன்றிலிருந்து உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

7. மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு நீங்கள் அளித்திருக்கும் விடைகளின் விளைவாக, குறிப்பிட்ட எந்த ஒரு நடவடிக்கையை நீங்கள் உடனடியாக எடுக்கப் போகிறீர்கள்?

6

உங்கள் உண்மையான இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

வாழ்வின் வேறு எந்தவொரு பகுதியையும்விட, இலக்குகளை வகுப்பதிலும், அவற்றை நோக்கி ஒவ்வொரு நாளும் செயல்படுவதிலும்தான் சுயஒழுங்கு அதிக முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

மனித நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் குறிக்கோள் சார்ந்தவையே என்பதைப் பல நூற்றாண்டுகளின் ஊடாக நாம் அறிந்து வந்திருக்கிறோம். மனிதர்கள் தங்கள் இலக்குகளைத் தாங்களாகவே அடைந்துவிடுகின்றனர், ஆனால் முதலில் அவர்கள் அந்த இலக்குகளை வகுத்தாக வேண்டும். உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பது குறித்து நீங்கள் முழுத் தெளிவு பெற்று, அந்த இலக்கை நோக்கி உங்களைக் கூட்டிச் செல்லக்கூடிய விஷயங்களை அதிக அளவில் செய்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டவுடன், உங்களுடைய உச்சகட்ட வெற்றிக்கு உத்தரவாதம் கிடைத்துவிடுகிறது.

உங்களுக்கான ஒரு கேள்வி: இலக்குகளை அடைவது தானாக நடைபெறும் ஒரு செயல் என்பதும், அது உங்கள் அமைப்புமுறைக்குள் நிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதும் உண்மை என்றால், இலக்குகள் ஏன் வெகுசில மக்களிடம் மட்டுமே இருக்கின்றன? முதலாவது அத்தியாயத்தில் நான் ஏற்கனவே கூறியதுபோல, மக்கள் தங்களுக்கென்று இலக்குகளை அமைத்துக் கொள்ளாததற்கான முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று, அதை

எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்காததுதான். இனிவரும் பக்கங்களில் இதைத்தான் நாம் பார்க்கப் போகிறோம்.

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கான ஏழு முக்கிய அம்சங்கள்

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதில் ஏழு முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன. அனைத்து இலக்குகளுக்கும் பொருந்துகின்ற பொதுவான கொள்கைகள் இவை. தன்னுடைய இலக்குகளை அடையாத ஒரு நபரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, இந்த ஏழு அம்சங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் அவருக்கு ஒரு குறைபாடு இருப்பதுதான் அதற்குக் காரணம் என்பதை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

முதலாவது அம்சம்: இலக்குகள் தெளிவாகவும் திட்டவட்டமாகவும் விபரமாகவும் எழுத்துப்பூர்வமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஓர் இலக்கு, தெளிவின்றியோ அல்லது பொதுவானதாகவோ இருக்கக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, ‘மகிழ்ச்சியாக இருப்பது,’ ‘அதிகப் பணம் சம்பாதிப்பது’ போன்றவை தெளிவான இலக்குகள் அல்ல. ஓர் இலக்கு என்பது திட்டவட்டமானதாகவும் உறுதியானதாகவும் தொட்டு உணரத்தக்கதாகவும் உங்களால் உங்கள் மனத்தில் தெளிவாகக் காட்சிப்படுத்திக் கற்பனை செய்ய முடிகின்ற ஒன்றாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது அம்சம்: இலக்குகள் அளவிடத்தக்கவையாகவும் நிர்ணயிக்கத்தக்கவையாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒரு மூன்றாவது நபரால் ஆய்வு செய்யப்படக்கூடியவையாகவும் மதிப்பீடு செய்யப்படக்கூடியவையாகவும் இருக்க வேண்டும். ‘ஏராளமான பணம் சம்பாதிப்பது’ என்பது ஓர் இலக்கு அல்ல. அது எல்லோருக்கும் பொதுவான ஓர் ஆசை அல்லது விருப்பம் என்று கூறலாம், அவ்வளவுதான். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் ஒரு குறிப்பிட்டத் தொகையைச் சம்பாதிப்பது என்பதுதான் ஓர் உண்மையான இலக்கு.

மூன்றாவது அம்சம்: இலக்குகள் கால வரம்பிற்கு உட்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும். அவற்றுக்குக் கால அட்டவணைகளும் காலக்கெடுக்களும் நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டும். உண்மையில், நடைமுறைக்குப் புறம்பான இலக்குகள் என்று எதுவும் கிடையாது, மாறாக, நடைமுறைக்குப் புறம்பான

காலக்கெடுக்கள்தான் உள்ளன. உங்களுடைய இலக்கிற்கு ஒரு தெளிவான கால அட்டவணையையும் காலக்கெடுவையும் நீங்கள் அமைத்தவுடன், நீங்கள் நிர்ணயித்துள்ள நேரத்திற்குள் உங்கள் இலக்கை அடைவதை நோக்கி நீங்கள் செயல்படத் துவங்க வேண்டும். ஒருவேளை அந்த நேரத்திற்குள் அதைச் செய்து முடிக்க முடியாமல் போனால், இன்னொரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்டால், இன்னொரு காலக்கெடுவையும் நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இறுதியில் உங்கள் இலக்கை வெற்றிகரமாக எட்டும்வரை இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

உலகம் நெடுகிலும், ஒவ்வோர் ஆண்டும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் வான் வழியாகப் பயணம் செய்கின்றனர். ஆயிரக்கணக்கான மக்களைச் சுமந்து கொண்டு, ஆயிரக்கணக்கான விமானங்கள், ஒவ்வொரு நாளும், கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு பெருநகரத்தையும் சிறுநகரத்தையும் தொட்டுக் கொண்டு, உலகில் குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் பறந்து கொண்டிருக்கின்றன. விமானப் பயணம் என்பது நம் எல்லோர்மீதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்ற, பல கோடிக்கணக்கான டாலர்கள் புரள்கின்ற ஒரு தொழிற்துறை.

விமானத் தொழிற்துறையின் வெற்றியும், ஒவ்வொரு பயணியின் வெற்றிகரமான வருகையும், முறைப்படுத்தப்பட்ட, கணினிமயமாக்கப்பட்ட, தானாக இயங்குகின்ற, தேசிய இலக்கு நிர்ணயத்தின் விளைவுதான். நீங்கள் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ளும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட நகரம் அல்லது இலக்கு உங்கள் மனத்தில் இருக்கிறது. நீங்கள் எப்போது பயணிக்க விரும்புகிறீர்கள், அதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும் ஆகியவற்றை நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள். விமான நிலையத்திற்குப் பயணிக்க வேண்டிய தூரத்தையும், பயணச்சீட்டைக் கொடுத்து விமானத்திற்குள் நுழைவதற்கான அனுமதிச் சீட்டை வாங்குவதற்குத் தேவைப்படும் நேரத்தையும் நீங்கள் கணக்கிடுகிறீர்கள். நீங்கள் சென்றடைய விரும்புகின்ற நகரத்தை விமானத்தின் மூலம் சென்றடைவதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதையும், விமானத்தைவிட்டு இறங்கிய பிறகு நீங்கள் செல்ல வேண்டிய இடத்திற்குச் செல்வதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதையும் நீங்கள் கணக்கிடுகிறீர்கள். உங்களுடைய பயணத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் நீங்கள் ஒரு திட்டவட்டமான அட்டவணையை அமைக்கிறீர்கள்.

ஆண்டுதோறும் லட்சக்கணக்கான மக்கள் இதைச் செய்கின்றனர். தாங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்து தாங்கள் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடத்திற்குத் துல்லியமாகவும் குறித்த நேரத்திலும் வெற்றிகரமாக அவர்கள் பயணிக்கின்றனர். மக்கள் கூட்டமாக இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது இது. இதே செயல்முறை ஒரு தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்குப் பலனளிக்கும்.

நான்காவது அம்சம்: உங்களுடைய இலக்குகள் சவாலானவையாக இருக்க வேண்டும். அவை உங்களை உங்களுடைய சௌகரியமான இடத்திலிருந்து சிறிது வெளிக்கொணர வேண்டும், கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் சாதித்துள்ள எதுவொன்றிற்கும் அப்பால் இருக்க வேண்டும். உங்கள் இலக்குகளுக்குச் சுமார் 50 சதவீத வெற்றி வாய்ப்பு இருக்க வேண்டும். இலக்குகளை அடைவதை நோக்கிய முயற்சியில், இது உங்கள் அழுத்தத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். அதே சமயத்தில், உங்களை உங்களுடைய சௌகரிய நிலையிலிருந்து வெளிக்கொணர்ந்து, உங்களுடைய சிறந்த பண்புநலன்களில் பலவற்றையும் வெளிக் கொண்டு வரும்.

ஐந்தாவது அம்சம்: உங்கள் இலக்குகள் உங்கள் மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாகவும், ஒன்றுக்கொன்று இணக்கமாகவும் இருக்க வேண்டும். உங்கள் இலக்குகள் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவையாக இருக்கக்கூடாது. வியாபாரத்தில் வெற்றிகரமாகத் திகழ விரும்புகின்ற, ஆனால் ஒவ்வொரு மதிய வேளையிலும் கோல்ஃப் விளையாட விரும்புகின்ற மக்களை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். இவ்விரண்டு இலக்குகளையும் ஒரே நேரத்தில் அடைவது இயலாத காரியம் என்பது வெளிப்படை.

ஆறாவது அம்சம்: உங்கள் வேலை அல்லது வியாபாரம், உங்கள் பொருளாதார வாழ்க்கை, உங்கள் குடும்பம், உங்கள் ஆரோக்கியம், உங்கள் ஆன்மீக வாழ்க்கை, உங்கள் சமூக ஈடுபாடு ஆகியவற்றுக்கு இடையே உங்கள் இலக்குகள் சமன்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். சுமூகமாகச் சுழல்வதற்கு ஒரு சக்கரம் எவ்வாறு சமன்படுத்தப்பட்டு இருக்க வேண்டுமோ, அதேபோல, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் மனநிறைவோடும் இருப்பதற்கு, ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் இலக்குகளுடன் உங்கள் வாழ்க்கை சமன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

ஏழாவது அம்சம்: உங்கள் வாழ்க்கைக்கான ஒரு முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள் உங்களிடம் இருக்க வேண்டும். எந்தவோர் இலக்கை அடைவது உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த அதிகமாக உதவுமோ, அந்த இலக்கு உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

ஒரு முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளைத் தீர்மானித்து, அந்த ஓர் இலக்கை அடைவதில் உங்களுடைய ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் குவிக்கும்போது மட்டுமே உங்கள் வாழ்க்கை மகத்தானதாக ஆகத் துவங்குகிறது. நீங்கள் உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்கை நோக்கி நகரும்போது, நீங்கள் உங்களுடைய பிற, சிறிய இலக்குகளை அடைவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். எந்தவோர் இலக்கையும் அடைவதற்கான ஏழு அம்சங்களோடு கூடவே, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்கும் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு வழிமுறையும் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

எந்தவோர் இலக்கையும் நிர்ணயித்து, அதை அடைவதற்கான பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறை

லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு நான் கற்றுக் கொடுத்துள்ள, இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கான பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறை இது. சமையலறையில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான உணவைத் தயாரிப்பதற்கான சமையற்குறிப்பைப் போன்றது இது. இதில் பன்னிரண்டு இடுபொருட்கள் உள்ளன. உங்கள் சூழ்நிலையையும் குறிப்பிட்டத் தேவைகளையும் பொறுத்து, நீங்கள் விரும்புகின்ற இலக்குகளையும் வாழ்க்கையையும் உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் இவற்றின் அளவை மாற்றிக் கொள்ளலாம். வெற்றிகரமான, மகிழ்ச்சியான மக்கள் இக்கொள்கைகளை எப்போதும் பயன்படுத்துகின்றனர், அது குறித்த விழிப்புணர்வு அவர்களுக்கு இருக்கிறதோ இல்லையோ. தன் திறனுக்கும் திறமைக்கும் குறைவாகச் சாதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நபரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, இந்தப் பன்னிரண்டு அம்சங்களில் ஏதோ ஒன்று அவரிடம் இல்லாததையோ அல்லது குறைவாகவோ இருப்பதையோ நீங்கள் காண்பீர்கள்.

1. ஓர் ஆழ்விருப்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்: உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும்?

ஓர் ஆழ்விருப்பத்தைக் கொண்டிருப்பதுதான் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலுள்ள முதலாவது அம்சம். உங்களுடைய குறிப்பிட்ட இலக்குக் குறித்த ஒரு தீவிரமான, கொழுந்துவிட்டு எரியும் ஆழ்விருப்பம் உங்களிடம் இருக்க வேண்டும். இந்த விருப்பம் தனிப்பட்டதாகவும், நீங்கள் உங்களுக்காகக் கொண்டிருக்கும் விருப்பமாகவும் இருக்க வேண்டும். வேறு யாரோ ஒருவர் உங்களுடைய இலக்குகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று உங்களால் ஒருபோதும் விரும்ப முடியாது. அதேபோல, வேறு யாரோ ஒருவர் உங்களுக்காக விரும்பும் இலக்குகள் குறித்து உங்களால் உற்சாகமாக இருக்க முடியாது.

"என் வாழ்வில் நான் உண்மையிலேயே என்ன செய்ய விரும்புகிறேன்?" என்பதுதான் உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொண்டு பதிலளிக்க வேண்டிய கேள்வி. இதயபூர்வமாக நீங்கள் உண்மையிலேயே எதை விரும்புகிறீர்கள்? தனிப்பட்ட முறையில் எதைச் சாதிப்பது உங்களுக்கு அதிக உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும்? இந்த ஒட்டுமொத்த உலகில் உங்களால் ஒரே ஓர் இலக்கை மட்டுமே அடைய முடியும் என்று இருந்து, அந்த இலக்கை அடைவதில் வெற்றி பெறுவதற்கு உங்களுக்கு முழுமையான உத்தரவாதம் இருந்தால், அந்த ஓர் இலக்கு எதுவாக இருக்கும்? உங்களுடைய தனிப்பட்ட விருப்பத்தின் தீவிரம்தான் அந்த இலக்கின்மீது நீங்கள் செலவிடுகின்ற ஆற்றலின் அளவையும் மன உறுதியையும் தீர்மானிக்கும். நீங்கள் உண்மையிலேயே எதை விரும்புகிறீர்கள்? அதை எவ்வளவு தூரம் விரும்புகிறீர்கள்?

2. உங்களுடைய இலக்கு அடையப்படக்கூடியதுதான் என்று நம்புங்கள்

ஓர் உறுதியான நம்பிக்கையைக் கொண்டிருப்பதுதான் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலுள்ள இரண்டாவது அம்சம். நீங்கள் நிர்ணயித்துள்ள இலக்கிற்கு நீங்கள் தகுதியானவர்தான், அதை உங்களால் அடைய முடியும் என்று நீங்கள் இதயபூர்வமாகவும் ஆழமாகவும் முழுமையாகவும் நம்ப வேண்டும். நம்பிக்கைதான் உங்கள் உளச் சக்திகளையும் உடல்ரீதியான சக்திகளையும்

தூண்டுகின்ற ஊக்கியாக இருக்கிறது. ஆன்மீகரீதியாக, இந்த நம்பிக்கையை விசுவாசம் என்று நாம் அழைக்கிறோம். அளப்பரிய விசுவாசமும் உறுதியான நம்பிக்கையும் கொண்டவர்கள்தான் ஒவ்வொரு துறையிலும் மிக உயர்ந்த சாதனையாளர்களாக உள்ளனர். தங்களுக்கென்று நிர்ணயித்துள்ள இலக்குகளை அடைவதற்கான திறன் தங்களுக்கு இருக்கிறது என்று அவர்கள் தீவிரமாக நம்புகின்றனர்.

நீங்கள் உங்களுக்காக ஒரு தெளிவான இலக்கை நிர்ணயித்து, அதை நோக்கிச் செயல்படத் துவங்கும்போது, ஒவ்வொரு நாளும், நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்தைத் தீவிரப்படுத்துகிறீர்கள், உங்கள் நம்பிக்கையை ஆழப்படுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் முன்னால் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வோர் அடியும், அந்த இலக்கு உங்களுக்குச் சாத்தியம் என்ற உங்களுடைய நம்பிக்கையை ஆழப்படுத்துகிறது. 'ஓராயிரம் மைல்களைக் கொண்ட ஒரு பயணம் ஓரடியில் இருந்துதான் துவங்குகிறது' என்ற கூற்றுக்கு இதுதான் பொருள்.

வெற்றி பெறுவதற்கான உங்கள் உச்சகட்டத் திறன்மீது உங்களுக்கு இருக்கும் நம்பிக்கையின் அளவுதான் உங்கள் மன உறுதியையும் விடாமுயற்சியையும் தீர்மானிக்கின்ற முக்கியக் காரணி. எனவே, உங்கள் இலக்குகள் நீங்கள் நம்பக்கூடியவையாகவும் உங்களால் சாதிக்கப்பட முடிகின்றவையாகவும் இருக்க வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாதது. குறிப்பாகத் துவக்கத்தில் உங்கள் இலக்குகள் இவ்விரு நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டுத்தான் இருக்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஏழ்மை நிலையிலிருந்து ஓராண்டுக்குள் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைவதென்று ஓர் இலக்கை உங்களால் நிர்ணயிக்க முடியாது. இந்த வகையான ஓர் இலக்கு, உங்கள் திறனுக்கு மிகவும் அப்பாற்பட்டதாக இருப்பதால், இது தன்னைத் தானே தோற்கடித்துவிடும். அடையக்கூடிய ஓர் இலக்கை நீங்கள் நிர்ணயிக்க வேண்டும். பிறகு இன்னோர் இலக்கையும், அதன் பிறகு மற்றுமோர் இலக்கையும் நீங்கள் நிர்ணயிக்க வேண்டும். ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என்ற முறையில் சிறிய இலக்குகளை நீங்கள் சாதிக்கும்போது, உங்களுடைய தன்னம்பிக்கையை நீங்கள் வளர்க்கிறீர்கள், முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான வேகத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். இறுதியில், நீங்கள் உங்கள் இலக்குகள் குறித்துத் தெளிவாக இருந்து, அவற்றை

அடைவதற்குப் போதிய அளவு கடினமாகவும் நீண்டகாலமும் உழைக்கத் தயாராக இருக்கும்பட்சத்தில், உங்களால் அடைய முடியாத இலக்கு எதுவுமே இல்லை என்ற தன்னம்பிக்கையைப் பெறும் நிலையை நீங்கள் எட்டுகிறீர்கள். ஆனால், இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும்போது, ஓடுவதற்கு முன்பாக நீங்கள் நடக்க வேண்டும்.

3. உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்

இலக்குகளை எழுதிக் கொள்வது அவற்றை அடைவதிலுள்ள மூன்றாவது அம்சம். எழுத்துப்பூர்வமாக இல்லாத ஓர் இலக்கு உண்மையில் ஓர் இலக்கே அல்ல. வெற்றி பெறுகின்ற ஒவ்வொருவரும் தெளிவான, எழுத்துப்பூர்வமான, திட்டவட்டமான, விரிவான இலக்குகள் மற்றும் திட்டங்களிலிருந்து செயல்படத் துவங்கி, அவற்றை ஒரு குறிப்பிட்டக் கால இடைவெளிகளில், சில சமயங்களில் ஒவ்வொரு நாளும், முறையாக மறுபரிசீலனை செய்கின்றனர். உங்கள் இலக்குகளைத் தினந்தோறும் வாரந்தோறும் மாதந்தோறும் மீண்டும் மீண்டும் எழுதிக் கொண்டே இருக்குமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். இந்த இலக்குகள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழமாகப் பதிந்து, அங்கிருந்து தமக்கென்று சொந்தமான ஒரு புதிய வாழ்க்கையையும் சக்தியையும் பெறுகின்றன.

“இந்த இலக்கை அடைவதிலுள்ள வெற்றியை நான் எவ்வாறு அளவிடுவது? நான் எத்தகைய தரங்களை உருவாக்கப் போகிறேன்? என் முன்னேற்றத்தை அளவிடுவதற்கு என்னால் எந்தெந்த மைல்கற்களைப் பயன்படுத்த முடியும்?” என்று உங்களை நீங்களே தொடர்ந்து கேட்டு வாருங்கள்.

4. உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய முக்கியமான இலக்கை அல்லது இலக்குகளை அடைவதில் உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்வது நான்காவது அம்சம். இப்போது நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்பினால், உங்கள் தற்போதைய எடை என்ன என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை.

நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான சொத்து மதிப்பை அடைய விரும்பினால், உங்களுக்கென்று ஒரு நிதி அறிக்கையை உருவாக்கி, உங்களுடைய இன்றைய சொத்து மதிப்பு என்ன என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் உங்கள் சூழ்நிலையை நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யும்போது, நீங்கள் உங்களுடன் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளும் கட்டாயத்திற்கு ஆளாகிறீர்கள். இது, அடைய முடியாத மற்றும் தம்மைத் தாமே தோற்கடித்துக் கொள்ளக்கூடிய இலக்குகளுக்குப் பதிலாக, நம்பக்கூடிய மற்றும் சாதிக்கக்கூடிய இலக்குகளை அமைப்பதற்கான திறனை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது.

5. ஏன் அது உங்களுக்கு வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கு ஏன் உங்களுக்கு வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பது ஐந்தாவது அம்சம். அந்த இலக்கை அடைவதன் விளைவாக நீங்கள் எந்தெந்த வழிகளிலெல்லாம் தனிப்பட்ட முறையில் பலனடைவீர்கள் என்பதை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் அந்த இலக்கை அடைய விரும்புவதற்கு எவ்வளவு அதிகமான காரணங்கள் இருக்கின்றனவோ, உங்கள் விருப்பம் அவ்வளவு அதிகத் தீவிரமானதாக இருக்கும். காரணங்கள்தான் சாதனை எனும் உலையின் எரிபொருள்.

ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு உங்களிடம் ஓரிரு காரணங்கள் மட்டுமே இருந்தால், உங்களிடம் சிறிதளவு ஊக்குவிப்பு மட்டுமே இருக்கும். ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவதற்கு உங்களிடம் நாற்பது அல்லது ஐம்பது காரணங்கள் இருந்தால், எதுவொன்றாலும் உங்கள் வழியில் குறுக்கிட முடியாத அளவுக்கு, அந்த இலக்கில் வெற்றி பெறுவதற்கு நீங்கள் அதிக ஊக்குவிப்பையும் மன உறுதியையும் கொண்டிருப்பீர்கள்.

என்னுடைய நண்பர்கள் மூன்று பேர், அதிகப் பணம் சம்பாதித்துப் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைவதென்று தீர்மானித்தனர். பிறகு, தாங்கள் சம்பாதித்துக் குவிக்கவிருந்த பணத்தைக் கொண்டு தாங்கள் செய்யவிருந்த நூற்றுக்கணக்கான விஷயங்களை அவர்கள் எழுத்துப்பூர்வமாகப் பட்டியல்களிட்டனர். இவர்கள் தத்தம் துறைகளில் அசாத்திய வேகத்தில் அசாதாரணமான வெற்றிகளைக் குவித்தனர். ஏனெனில், தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு அவர்களிடம் பல காரணங்கள் இருந்தன. உங்களால் எவ்வளவு அதிகமான காரணங்களைச் சிந்திக்க முடிகிறதோ, உங்களுடைய விருப்பம் அவ்வளவு அதிகத் தீவிரமானதாக இருக்கும்,

உங்கள் இலக்கு அடையப்படக்கூடியதுதான் என்ற உங்களுடைய உறுதியான நம்பிக்கை அவ்வளவு அதிக ஆழமானதாக இருக்கும்.

6. ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்வது ஆறாவது அம்சம். ஒரு காலக்கெடு என்பது நீங்கள் எப்போது உங்கள் இலக்கை அடைவீர்கள் என்பதற்கான ஒரு 'சிறந்த ஊகம்.' சில சமயங்களில், உங்கள் இலக்கில் பாதியை, நீங்கள் நிர்ணயித்தக் காலக்கெடுவிற்குள்ளாகவும் மீதிப் பாதியை அந்தக் காலக்கெடுவிற்குப் பிறகும் நீங்கள் அடையக்கூடும். ஆனால், ஒரு விமானம் குறித்த நேரத்தில் புறப்பட்டாலும் சரி, அல்லது சற்றுத் தாமதமாகப் புறப்பட்டாலும் சரி, அது புறப்பட வேண்டிய நேரம் நிச்சயமாக அட்டவணையிடப்பட்டிருக்கும். அதேபோல, உங்களுடைய இலக்கிற்கும் கண்டிப்பாக ஒரு காலக்கெடு இருந்தாக வேண்டியது அவசியம்.

உங்கள் இலக்கு மிகப் பெரியதாக இருந்தால், உங்களுடைய காலக்கெடுவிற்குள் இன்னும் பல சிறிய காலக்கெடுக்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். ஓர் இளம் எம்பிஏ பட்டதாரியைத் தன்னுடைய விற்பனைத் துறைக்குப் பணிநியமனம் செய்த ஒரு நிறுவனத்துடன் சமீபத்தில் நான் வேலை செய்தேன். இந்த இளைஞர், நிதி ஆய்வு மற்றும் திட்டமிடல் தொடர்பான பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டு தேர்ச்சி பெற்றிருந்தார். எனவே, அவர் தன் விற்பனை இலக்குகளை அன்றாட அடிப்படையிலும் வாராந்திர அடிப்படையிலும் மாதாந்திர அடிப்படையிலும் வருடாந்திர அடிப்படையிலும் எழுத்துப்பூர்வமாக அட்டவணைப்படுத்தி இருந்தார். அவர் தன்னுடைய நடவடிக்கைகளை ஆய்வு செய்து, தன் இலக்குகளோடு ஒவ்வொரு நாளும் அவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தார். சில சமயங்களில், தினமும் இரண்டு முறைகூட அவர் அவ்வாறு செய்தார். வேலையில் சேர்ந்து ஆறு மாதங்களுக்குள், அவர் தன்னுடைய நிறுவனத்தின் மிகவும் வெற்றிகரமான விற்பனையாளராக ஆனார். அவருடைய விற்பனை எண்ணிக்கை மாதந்தோறும் சீராகவும் கணிக்கப்படக்கூடிய முறையிலும் அதிகரித்தது.

உங்கள் இலக்குகளை, அன்றாட அடிப்படையிலும் மணிக்கணக்கிலும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகளாகக் கூறு போட்டுக் கொள்ளும்போது, உங்களால் எவ்வளவு அதிகமான வேலைகளைச் செய்து முடிக்க முடிகிறது என்பதைக் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்.

7. உங்கள் வழியிலுள்ள முட்டுக்கட்டைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள்

உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்கிற்கும் இடையே முட்டுக்கட்டைகளாக நிற்கும் விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் இலக்குகளை அமைப்பதிலுள்ள ஏழாவது அம்சம். நீங்கள் இன்னும் ஏன் உங்கள் இலக்கை அடையவில்லை? எது உங்களுக்கு முட்டுக்கட்டையாக நிற்கிறது? எது உங்களைப் பின்னால் இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கிறது? உங்கள் இலக்கை நோக்கி முன்னேறவிடாமல் உங்களை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கின்ற அனைத்து விஷயங்களிலும், எது மிகப் பெரிய முட்டுக்கட்டையாக உள்ளது?

இந்த முட்டுக்கட்டைகள் மற்றும் சிரமங்களின் விஷயத்தில் 80/20 விதியை நீங்கள் செயல்படுத்தலாம். பெரும்பாலான நேரங்களில், நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடையாமல் இருப்பதற்கான காரணங்களில் 80 சதவீதம் உள்ளார்ந்தவை என்று இவ்விதி கூறுகிறது. அக்காரணங்கள் புற உலகிலன்றி உங்கள் அக உலகில்தான் உள்ளன. 20 சதவீத முட்டுக்கட்டைகள் மட்டுமே உங்களுடைய வெளிப்புறச் சூழ்நிலையில் அல்லது மற்றவர்களிடத்தில் உள்ளன.

சராசரியான மற்றும் சராசரிக்கும் குறைவான மக்கள், தாங்கள் முன்னேற முடியாமல் போவதற்குத் தங்களைச் சுற்றி இருக்கும் மக்கள்மீதும் சூழல்கள்மீதும் எப்போதும் குறைகூறுகின்றனர். ஆனால் மேன்மக்கள் எப்போதும் தங்களுக்குள் உற்றுப் பார்த்து, “என்னுள் உள்ள எது என்னை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கிறது?” என்று கேட்கின்றனர்.

8. உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் அறிவும் திறமைகளும் எவை என்று தீர்மானியுங்கள்

உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய கூடுதல் அறிவையும் தகவல்களையும் திறமைகளையும் தீர்மானிப்பதுதான்

எட்டாவது அம்சம். தகவல் யுகத்தில், அறிவுதான் வெற்றிக்கான கச்சாப் பொருள் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முன்பு ஒருபோதும் நீங்கள் சாதித்திராத ஒரு விஷயத்தைச் சாதிப்பதற்கு, முன்பு ஒருபோதும் நீங்கள் செய்திராத ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் செய்தாக வேண்டும். உங்களுடைய தற்போதைய சாதனை நிலைக்கு அப்பால் செல்வதற்கு, உங்களிடம் முன்பு ஒருபோதும் இருந்திராத அறிவையும் திறமைகளையும் நீங்கள் கைவசப்படுத்தியாக வேண்டும்.

ஒவ்வொரு புதிய இலக்கும், ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு இருக்க வேண்டும். உங்கள் இலக்கு எதுவாக இருந்தாலும், அதை அடைவதற்கு நீங்கள் எதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், எதில் மேதமை பெற வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். "எந்த ஒரு திறமையை நான் என்னுள் வளர்த்துக் கொண்டால், இந்த இலக்கை அடைவதில் அது எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்?" என்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் விடை எதுவாக இருந்தாலும், அதை எழுதிக் கொண்டு, ஒரு திட்டத்தை வகுத்து, பிறகு அத்திறமையில் மேதமை பெறும்வரை ஒவ்வொரு நாளும் அதை உங்களுக்குள் வளர்த்தெடுப்பதில் நீங்கள் மும்முரமாக ஈடுபட வேண்டும். இந்த ஒரு தீர்மானம் உங்கள் வாழ்க்கையையே மாற்றிவிடும்.

9. உங்களுக்கு யாருடைய உதவி தேவைப்படும் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்

யாருடைய ஒத்துழைப்பும் உதவியும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதுதான் ஒன்பதாவது அம்சம். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், உங்கள் மேலதிகாரி, உங்கள் சக ஊழியர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து துவக்குங்கள். உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள், உங்கள் வினியோகிப்பாளர்கள், உங்கள் வங்கியாளர் ஆகியோரைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். யாருடைய உதவி உங்களுக்குத் தேவை? அவர்களை உங்களுக்கு உதவச் செய்வதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு வழியில் உதவி செய்வதன் மூலம், அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பை எவ்வாறு உங்களால் பெற முடியும்?

உறவுகள்தான் எல்லாமே. அதிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய, குறிப்பிடத்தக்க ஏதேனும் ஒன்றைச் சாதிப்பதற்கு, ஏராளமான மக்களின் உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான, சிறப்பான உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்கிறீர்களோ, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அவ்வளவு அதிகச் சிறப்பானதாக இருக்கும். உங்கள் வேலையிலும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் உள்ள முக்கியமான நபர்கள் யார்? அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பையும் உதவியையும் பெறுவதற்கு உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

10. எல்லாவற்றையும் ஒன்றிணைத்து ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவது பத்தாவது அம்சம். ஒரு திட்டம் என்பது, நீங்கள் இப்போது இருக்கும் இடத்திலிருந்து நீங்கள் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடத்திற்குச் செல்வதற்கு நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் அடங்கிய, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஒரு பட்டியல். நீங்கள் ஒரு விடுமுறைக்குச் செல்லும்போது திட்டமிடுவதைப் போன்றது இது. நீங்கள் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய அனைத்துப் பொருட்களையும், புறப்படுவதற்கு முன்பும் விடுமுறையை முடித்துவிட்டு வந்த பிறகும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களையும் நீங்கள் ஒரு பட்டியலிடுவீர்கள்.

இலக்குகளை அடைவதில், உங்களுக்குத் துல்லியமாக என்ன வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்து, அதை நீங்கள் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு உங்கள் துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்து, உங்கள் இலக்கை நீங்கள் அடைய விரும்புவதற்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு காலக்கெடுவையும், அதற்குள் இன்னும் பல சிறிய காலக்கெடுக்களையும் அமைக்க வேண்டும். பிறகு, வழியில் நீங்கள் எதிர்கொண்டு மீள வேண்டிய முட்டுக்கட்டைகளையும், தீர்க்க வேண்டிய பிரச்சனைகளையும் பட்டியலிட வேண்டும். உங்கள் இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான திறமைகளையும் அறிவையும் தகவல்களையும் நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதையடுத்து, உங்களுக்கு யாருடைய உதவி தேவை என்பதையும், அவர்களுடைய உதவியையும் ஆதரவையும் பெறுவதற்கு

நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் முடிவு செய்ய வேண்டும். பிறகு இவையனைத்தையும் கொண்டு ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

ஒரு திட்டம் என்பது, நேரம், வரிசை, முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் அடங்கிய ஒரு பட்டியல். நீங்கள் முதலில் எதைச் செய்ய வேண்டும், இரண்டாவதாக எதைச் செய்ய வேண்டும்? எது அதிக முக்கியமானது, எது குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்டது? மற்ற விஷயங்களைச் செய்வதற்கு முன்பாக எதைச் செய்தாக வேண்டும்? நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களிலும், உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய அதிக முக்கியமான நடவடிக்கைகள் எவை?

11. உங்கள் இலக்கைத் தொடர்ந்து மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்

உங்கள் இலக்கை நீங்கள் ஏற்கனவே அடைந்துவிட்டதுபோல ஒவ்வொரு நாளும் மனக்காட்சிப்படுத்துவது பதினோராவது அம்சம். உங்கள் இலக்கை உங்கள் மனக்கண்ணில் விலாவாரியாகப் பாருங்கள். நீங்கள் ஏற்கனவே அந்த இலக்கை அடைந்துவிட்டால் எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். அப்போது உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வு இருக்குமோ அந்த உணர்வைப் பெறுங்கள். நீங்கள் உங்கள் இலக்கைச் சாதித்திருக்கும்போது அனுபவிக்கும் மகிழ்ச்சியையும் பெருமிதத்தையும் திருப்தியையும் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இந்த மனக்காட்சிப்படப்பை அதனோடு தொடர்பான உணர்வுடன் ஒவ்வொரு நாளும் மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் இவ்வாறு உணர்வுபூர்வமாக மனக்காட்சிப்படுத்தும்போதும், உங்கள் இலக்கை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழமாகப் பதிவு செய்கிறீர்கள். இறுதியில், உங்கள் இலக்கு, இரவு பகலாக உங்களுக்கு ஊக்கமும் உத்வேகமும் கொடுக்கின்ற ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆற்றலாக மாறுகிறது.

12. உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள்

இறுதியாக, நீங்கள் செய்யும் அனைத்தையும் விடாமுயற்சியோடும் மன உறுதியோடும் செய்வது இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலுள்ள பன்னிரண்டாவது

அம்சம். நீங்கள் உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். என்ன நிகழ்ந்தாலும் சரி, உங்கள் இலக்கை அடையும்வரை நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் செயல்படுவீர்கள் என்று, எந்தவொரு தடைகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் எதிர்கொள்வதற்கு முன்பாகவே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மனத்தை இந்த வகையில் தயார் செய்வது, உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று முன்கூட்டியே தீர்மானிப்பது, வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும் உங்களுக்கு அதிக உதவியாக இருக்கும். உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் பயணிக்கும் பாதையில் பல பின்னடைவுகளையும் ஏமாற்றங்களையும் நீங்கள் எதிர்கொள்வீர்கள். இது தவிர்க்க முடியாதது. ஆனால் எதுவும் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்தாது என்று நீங்கள் முன்கூட்டியே உறுதியெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, தவிர்க்க முடியாத அந்தத் தடைகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போது, மனத்தளவில் நீங்கள் தயாராக இருப்பீர்கள். இப்பிரச்சனைகளால் துவண்டு விழுவதற்குப் பதிலாக, அவற்றைத் துணிச்சலாக எதிர்கொண்டு சமாளிப்பீர்கள்.

இன்றே செயலில் இறங்குங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள அனைத்தையும் ஓர் எளிய செயல்முறையாகக் கொண்டு வருகின்ற ஒரு சக்திவாய்ந்த பயிற்சி இது. ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுத்துக் கொண்டு, அதன் மேற்பகுதியில் ‘இலக்குகள்’ என்று எழுதி, இன்றைய தேதியையும் குறிப்பிடுங்கள்.

பிறகு, அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற பத்து இலக்குகளை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். இந்த இலக்குகளை ஏற்கனவே நீங்கள் அடைந்துவிட்டதுபோல அவற்றை நிகழ்காலத்தில் எழுதுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட எடையுடன் இருக்க விரும்பினால், “நான் ____ கிலோ எடை கொண்டவராக இருக்கிறேன்,” என்று எழுதுங்கள். அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு

பணத்தை நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்பினால், "நான் இவ்வருடம் _____ ரூபாய் சம்பாதிக்கிறேன்," என்று எழுதுங்கள்.

நீங்கள் உங்களுடைய பத்து இலக்குகளையும் எழுதிய பிறகு, உங்கள் பட்டியலை மீண்டும் படித்து ஆய்வு செய்யுங்கள். பிறகு, "இந்தப் பட்டியலில் உள்ள இலக்குகளில், எந்த ஓர் இலக்கை அடைந்தால், அது என் வாழ்வின்மீது மிகப் பெரிய நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பட்டியலைப் படித்து, இக்கேள்விக்கு விடையாக வரும் குறிப்பிட்ட அந்த ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த இலக்குதான் உங்களுடைய எதிர்காலத்திற்கான முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளாக ஆகிறது. இது உங்களுடைய முதன்மை இலக்காக ஆகிறது. மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறையைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் எழுதவிருக்கின்ற இலக்கு இதுதான்.

பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறையைச் செயல்படுத்துங்கள்

நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதை உங்களால் சாதிக்க முடியும் என்று நம்பியுள்ள நிலையில், ஒரு தனித் தாளில் அதை எழுதிக் கொண்டு, அதற்கு ஒரு காலக்கெடுவை அமையுங்கள்.

உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்து, இந்த இலக்கை நீங்கள் அடைய விரும்புவதற்கான காரணங்களை ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்கிற்கும் இடையே நிற்கும் முட்டுக்கட்டைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். இந்த இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான அறிவையும் திறமைகளையும் கண்டறியுங்கள். யாருடைய ஒத்துழைப்பும் உதவியும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் என்பதையும் கண்டுபிடியுங்கள்.

இந்த இலக்கை அடைவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு உங்கள் திட்டத்தின்மீது நடவடிக்கை எடுத்து, உங்கள் இலக்கை நோக்கி உங்களைக் கூட்டிச் செல்லக்கூடிய ஏதோ ஒன்றை ஒவ்வொரு நாளும் செய்து வாருங்கள்.

உங்கள் இலக்கை நீங்கள் ஏற்கனவே அடைந்துவிட்டதுபோலத் தொடர்ந்து மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள். உங்கள் இலக்கை அடைவதில் நீங்கள் வெற்றி பெறும்வரை உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உங்களையே வியப்பில் ஆழ்த்துவீர்கள்

இக்கொள்கைகளை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் கடைபிடிக்கும்போது, நீங்கள் சாதிக்கத் துவங்குகின்ற விஷயங்களைக் கண்டு நீங்கள் உண்மையிலேயே அசந்து போவீர்கள். நீங்கள் அதிக நேர்மறையான, அதிக சக்திவாய்ந்த, அதிகச் செயற்திறன் கொண்ட நபராக ஆவீர்கள். நீங்கள் உயர்ந்த சுயமதிப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் கொண்டிருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கணமும் நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளரைப்போல உணர்வீர்கள். எல்லாம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதுபோல நீங்கள் உணர்வீர்கள். உங்களிடம் அதிக ஆற்றலும் உற்சாகமும் இருக்கும். இதன் விளைவாக, சராசரி நபர்கள் பல வருடங்களில் சாதிக்கக்கூடியவற்றை நீங்கள் ஒருசில வாரங்களில் அல்லது மாதங்களில் சாதித்துவிடுவீர்கள்.

வாழ்நாள் முழுவதும் இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்கும் ஒருவராக நீங்கள் ஆகும்போது, ஆய்வு மற்றும் பயிற்சியின் மூலமாக, 'வெற்றிக்கான இந்த முதன்மையான திறமையை' உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் நீங்கள் பதிய வைக்கிறீர்கள். நம் சமுதாயத்தில் மேல்மட்டத்தில் உள்ளவர்களுடன் நீங்கள் சேர்ந்து கொண்டு, மிகவும் மகிழ்ச்சியான, மிகவும் வெற்றிகரமான மக்களில் ஒருவராக ஆவீர்கள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. வாழ்வில் உங்கள் உண்மையான விருப்பம் என்னவென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களிடம் உள்ள எந்த விஷயங்களை நீங்களும் கைவசப்படுத்த விரும்புகிறீர்கள்?

2. உங்களுக்கு மிக முக்கியமான இலக்குகளை அடைவதற்கு எந்த ஒரு நம்பிக்கை உங்களுக்கு அதிகமாக உதவும்?

3. நீங்கள் அடையக்கூடிய எந்த ஓர் இலக்கு, உங்கள் வாழ்வின்மீது மிகப் பெரிய நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?

4. உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்கு மிக அதிகமாக உதவக்கூடிய திறமை எது?

5. உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்கை அடைவதற்கு எந்த முக்கியமான நபருடைய ஒத்துழைப்பு உங்களுக்குத் தேவைப்படும்?

6. உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்கிற்கும் இடையே நிற்கின்ற மிகப் பெரிய தடை அல்லது முட்டுக்கட்டை எது?

7. அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற பத்து இலக்குகளை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அப்பட்டியலில் இருந்து ஒரே ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒவ்வொரு நாளும் அது குறித்து நடவடிக்கை எடுங்கள்.

7

உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள் என்னவென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

பெரும்பான்மையான நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்பதால், ஒரு முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளானது, நீங்கள் விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் நீங்கள் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதற்கு ஒன்றைக் கொடுக்கிறது. "ஏதோ ஒரு விஷயம் சாதிக்கப்படுவதை நீங்கள் பார்க்கும்போது, ஒரு குறிக்கோளுடன் செயல்படுகின்ற ஒரு செயல்வெறியரை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்," என்று பீட்டர் டிரக்கர் கூறியுள்ளார்.

உங்களுடைய திட்டவட்டமான குறிக்கோளைப் பற்றியும், அதை எவ்வாறு அடைவது என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகச் சிந்திக்கிறீர்களோ, ஈர்ப்பு விதியை உங்கள் வாழ்வில் அவ்வளவு அதிகமாகத் தூண்டிவிடுகிறீர்கள். உங்களுடைய இலக்கை நோக்கி உங்களையும், உங்களை நோக்கி உங்கள் இலக்கையும் வேகமாக அழைத்துச் செல்வதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மக்களையும் வாய்ப்புகளையும் யோசனைகளையும் வளவசதிகளையும் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கத் துவங்குவீர்கள்.

உங்கள் புற உலக அனுபவம், உங்கள் அக உலக இலக்குகளுக்கு ஏற்பத் தன்னை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும், இணக்கமாக வைத்துக்

கொள்ளும். எல்லா நேரத்திலும் நீங்கள் சிந்திக்கின்ற, பேசுகின்ற, செயல்படுகின்ற ஒரு திட்டவட்டமான குறிக்கோள் உங்களிடம் இருக்கும்போது, உங்கள் புற உலகம், ஒரு கண்ணாடி உருவத்தைப்போல இதைப் பிரதிபலித்துக் காட்டும்.

அதோடு, ஒரு திட்டவட்டமான குறிக்கோள், உங்கள் ஆழ்மனத்தை உங்கள் சார்பில் தூண்டிவிடுகிறது. உங்கள் வெளிமனத்தில் உங்களால் தெளிவாக வரையறுக்க முடிகின்ற எந்தவோர் எண்ணமும், திட்டமும், அல்லது இலக்கும், உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உடனடியாக யதார்த்தமாக மாறத் துவங்கும்.

உங்களுடைய மூளையைத் தூண்டுங்கள்

உங்களுடைய மூளையில் 'ரெட்டிக்குலர் கார்ட்டெக்ஸ்' என்ற சிறிய, விரலைப் போன்ற ஒரு சிறப்பு உறுப்பு இருக்கிறது. ஒரு பெரிய அலுவலகக் கட்டடத்தில் ஒரு தொலைபேசி மின்தொடர்பு இணைப்பு மையம் எவ்வாறு செயல்படுகிறதோ, இது அதேபோலச் செயல்படுகிறது. அலுவலகத்திற்கு வரும் தொலைபேசி அழைப்புகள் அனைத்தும் இந்த இணைப்பு மையத்தால் பெறப்பட்டு, பொருத்தமான நபர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுவதுபோல, உங்களுடைய புலன்களுக்கு வரும் அனைத்துத் தகவல்களும் உங்களுடைய ரெட்டிக்குலர் கார்ட்டெக்ஸின் வழியாக உங்களுடைய மூளையின் பொருத்தமான பகுதிக்கோ அல்லது உங்களுடைய விழிப்புணர்வுக்கோ அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றன.

ஓர் இலக்குப் பற்றிய தகவலை நீங்கள் உங்கள் மூளைக்கு அனுப்பி வைக்கும்போது, உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய தகவல்கள், நபர்கள், வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் எச்சரிக்கையையும் ரெட்டிக்குலர் கார்ட்டெக்ஸ் உங்களுக்குக் கொடுக்கத் துவங்கும்.

ஒரு சிவப்பு நிறக் கார்

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு சிவப்பு நிறக் கார் வேண்டும் என்று நீங்கள் தீர்மானிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இதை ஓர் இலக்காக நீங்கள் எழுதிக் கொள்கிறீர்கள். பிறகு இதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும் மனக்காட்சிப்படுத்தவும் செய்கிறீர்கள். இச்செயல்முறை, ஒரு சிவப்பு நிறக் கார் இப்போது உங்களுக்கு முக்கியம் என்று உங்கள் மூளையின் ரெட்டிக்குலர் கார்ட்டெக்ஸ் பகுதிக்குத் தகவல் அனுப்புகிறது. இந்தக் கார் பற்றிய ஒரு படம் உங்கள் மனத்திரையில் உடனடியாகத் தோன்றுகிறது.

அக்கணத்திலிருந்து, நீங்கள் செல்லும் இடங்களிலெல்லாம் சிவப்பு நிறக் கார்களை நீங்கள் பார்க்கத் துவங்குவீர்கள். சாலைகளிலும் கார் விற்பனைக் கடைகளிலும் வாகனங்கள் நிறுத்துமிடங்களிலும் நீங்கள் அவற்றைப் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் போகும் இடமெல்லாம், உங்கள் உலகம் சிவப்புக் கார்களால் நிரம்பி வழிவதுபோலத் தோன்றும்.

நீங்கள் சுவிட்சர்லாந்தில் விடுமுறையைக் கழிப்பதென்று தீர்மானித்தால், எல்லா இடங்களிலும் சுவிட்சர்லாந்து விடுமுறைகள் பற்றிய விளம்பரங்களையும் தகவல்களையும் கையேடுகளையும் நீங்கள் பார்க்கத் துவங்குவீர்கள். எந்தவோர் இலக்கைப் பற்றிய தகவலை உங்கள் மூளைக்கு அனுப்புவது, அந்த இலக்கை ஒரு யதார்த்தமாக மாற்றுவதற்கு எல்லா விதங்களிலும் உங்களை விழிப்புடன் வைத்திருப்பதற்காக உங்களுடைய மூளையைத் தூண்டுகிறது.

பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைவது

பொருளாதாரரீதியாகச் சுதந்திரமாக இருப்பதென்று நீங்கள் தீர்மானித்தால், திடீரென்று, உங்களுடைய நிதி இலக்குகளை அடைவது தொடர்பான அனைத்து விதமான வாய்ப்புகளையும் சாத்தியக்கூறுகளையும் உங்களைச் சுற்றி நீங்கள் பார்க்கத் துவங்குவீர்கள். அது தொடர்பான கதைகளைச் செய்தித்தாள்களில் பார்ப்பீர்கள், நீங்கள் செல்லும் இடமெல்லாம் இது தொடர்பான புத்தகங்களைக் காண்பீர்கள். இது குறித்தத் தகவல்களையும் பரிந்துரைகளையும் அஞ்சல்கள் வாயிலாக நீங்கள் பெறுவீர்கள். பணம் சம்பாதிப்பது பற்றியும் அதை முதலீடு செய்வது பற்றியுமான உரையாடல்களில் நீங்கள் பங்கு கொள்வதை நீங்கள்

காண்பீர்கள். உங்களுடைய நிதி இலக்குகளை அடைவதில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய யோசனைகளும் தகவல்களும் உங்களைச் சூழ்ந்திருப்பதைப்போலத் தோன்றும்.

மறுபுறம், உங்கள் மூளைக்கும் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கும் நீங்கள் தெளிவான செய்திகளை அனுப்பாவிட்டால், ஒரு பனிமூட்டத்தில் காரோட்டிச் செல்வதைப்போல நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஊடாகப் பயணிப்பீர்கள். உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற இந்த அனைத்து வாய்ப்புகள் மற்றும் சாத்தியக்கூறுகள் பற்றி உங்களுக்கு எதுவும் தெரியாமல் போய்விடும். அவை உங்கள் கண்களில் அரிதாகவே தென்படும்.

"கவனம்தான் வாழ்க்கைக்கான திறவுகோல்," என்று கூறப்படுகிறது. உங்கள் கவனம் எங்கே போகிறதோ, உங்கள் வாழ்க்கையும் அங்கே போகிறது. ஒரு முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளை நீங்கள் தீர்மானிக்கும்போது, உங்களுடைய கவனக்குவிப்பு நிலையை நீங்கள் அதிகரிக்கிறீர்கள். உங்கள் இலக்கை வேகமாக அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய, உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற எதுவொன்றைக் குறித்தும் நீங்கள் அதிகப் பிரக்ஞையோடு இருப்பீர்கள்.

உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள்

இக்கணத்தில் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான இலக்கு எதுவோ, அதுதான் உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள் என்று வரையறுக்கலாம். வேறு எதுவொன்றைவிடவும், எந்த இலக்கு உங்களுடைய மற்ற இலக்குகளில் அதிகமானவற்றை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுமோ, வழக்கமாக அதுதான் உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளாக இருக்கும். அக்குறிக்கோள், பின்வரும் பண்புநலன்களைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்:

1. தனிப்பட்ட முறையில் நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பும் ஒன்றாக அது இருக்க வேண்டும். அதை அடைவது என்ற எண்ணமே உங்களுக்குப் பெரும் உற்சாகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கும் அளவுக்கு இந்த இலக்குக் குறித்து உங்களுக்குத் தீவிரமான விருப்பம் இருக்க வேண்டும்.

2. அது தெளிவாகவும் திட்டவட்டமாகவும் இருக்க வேண்டும். அதை உங்களால் வார்த்தைகளால் வடிக்க முடிய வேண்டும். அதைப் படித்தால், உங்களுக்குத் துல்லியமாக என்ன வேண்டும் என்பது ஒரு குழந்தைக்குக்கூடப் புரியும் வகையிலும், அந்த இலக்கை நீங்கள் அடைந்துவிட்டீர்களா இல்லையா என்பதை அக்குழந்தையால் தீர்மானிக்க முடியும் வகையிலும், அதை உங்களால் எழுத முடிய வேண்டும்.

3. அது அளவிடத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். ‘‘நான் ஏராளமான பணத்தைச் சம்பாதிக்க விரும்புகிறேன்,’’ என்பதற்குப் பதிலாக, ‘‘நான் _____ தேதிக்குள் ஆண்டுதோறும் 15 லட்சம் ரூபாய் சம்பாதிப்பேன்,’’ என்பதுபோல அது இருக்க வேண்டும்.

4. அது நம்பத்தக்கதாகவும் சாதிக்கத்தக்கதாகவும் இருக்க வேண்டும். முற்றிலும் சாதிக்க முடியாத அளவுக்கு அது மிகப் பெரியதாகவோ அல்லது நகைப்புக்கு இடமானதாகவோ இருக்கக்கூடாது.

5. உங்கள் குறிக்கோள் வெற்றி பெறுவதற்கு ஒரு குறிப்பிடத்தக்கச் சாத்தியக்கூறு இருக்க வேண்டும். துவக்கத்தில் 50 — 50 வாய்ப்புகள் இருந்தால்கூடப் போதும். ஒரு பெரிய இலக்கை இதுவரை நீங்கள் ஒருபோதும் அடைந்திருக்கவில்லை என்றால், வெற்றி பெறுவதற்கு 80 அல்லது 90 சதவீதச் சாத்தியக்கூறு கொண்ட ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். துவக்கத்தில் உங்களை அதிக அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்காதீர்கள். பின்னர், வெற்றிக்கு மிகக் குறைந்த சாத்தியக்கூறே உள்ள பெரிய இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில், அனுபவத்தின் காரணமாக, வெற்றி பெறுவதற்குக் குறைவான சாத்தியக்கூறு இருந்தாலும்கூட, அந்த இலக்குகளை அடைவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள நீங்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள். ஆனால் துவக்கத்தில், நம்பத்தக்க, அடையத்தக்க, வெற்றிக்கான மிக உயர்ந்த ஒரு சாத்தியக்கூற்றைக் கொண்ட இலக்குகளை மட்டுமே நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். இது துவக்கத்திலிருந்தே உங்களுக்கு வெற்றியை உறுதி செய்யும்.

6. உங்களுடைய முக்கியமான குறிக்கோள், உங்கள் மற்ற இலக்குகளுடன் இணக்கமாக இருக்க வேண்டும். அது பிற சிறிய இலக்குகளோடும் உங்கள் உள்ளார்ந்த மதிப்பீடுகளோடும் இசைவாக இருக்க வேண்டும்.

நடைமுறைக்கு முரணான கற்பனை உலகில் மிதக்காதீர்கள்

என் பயிலரங்குகளில் ஒன்றில் ஒரு பெண்மணி என்னை அணுகி, தன்னுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளைத் தான் முடிவு செய்துவிட்டிருந்ததாகக் கூறினார். "ஒரு வருடத்தில் நான் ஒரு லட்சாதிபதியாக ஆகப் போகிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

சுவாரசியமடைந்த நான், அவருடைய இன்றைய சொத்து மதிப்பு என்னவென்று அவரிடம் கேட்டேன். அவரிடம் அப்போது சல்லிக்காசுகூட இருக்கவில்லை. அவர் என்ன வேலை செய்து கொண்டிருந்தார் என்று கேட்டேன். தகுதியின்மை காரணமாக, சமீபத்தில் வேலையிலிருந்து தான் நீக்கப்பட்டிருந்ததாக அவர் கூறினார். இச்சூழல்களில் ஓராண்டுக்குள் லட்சாதிபதி ஆவதாக அவர் ஏன் ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்தார் என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

இலக்குப் பற்றிய தெளிவு இருந்தால் எந்த இலக்கை வேண்டுமானாலும் ஒருவர் தன்னுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான இலக்காக நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம் என்று நான் கூறியதாகவும், எனவே வெற்றி பெறுவதற்கு அது மட்டுமே தேவை என்று தனக்கு உறுதியாகத் தெரிந்துவிட்டதாகவும் அவர் கூறினார். அவருடைய இலக்கு நடைமுறைக்குப் புறம்பானது என்றும், சாதிக்கப்பட முடியாதது என்றும் நான் அவரிடம் விளக்க வேண்டியிருந்தது. அவருடைய தற்போதைய சூழலில், அது அவரை ஊக்கமிழக்க மட்டுமே செய்யும் என்று நான் அவரிடம் கூறினேன். எதிர்காலத்தில் பொருளாதாரரீதியாக வெற்றி பெறுவதற்கு அவர் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதிலிருந்து அது அவரை ஊக்கமிழக்க மட்டுமே செய்யும்.

உங்களை நீங்களே சீரழித்துக் கொள்ளாதீர்கள்

நான் இளைஞனாக இருந்தபோது இதே தவறை நான் செய்தேன். நான் முதன்முதலில் இலக்குகளை நிர்ணயிக்கத் துவங்கியபோது, என் வாழ்வில் நான் அதுவரை சம்பாதித்திருந்ததைவிடப் பத்து மடங்கு அதிகமாகச் சம்பாதிப்பதென்று, வருமானத்திற்கான இலக்கு ஒன்றை நான் நிர்ணயித்தேன். பல மாதங்கள் முயற்சித்தப் பிறகும் எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படாததால், என் இலக்கு எனக்கு உதவவில்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். அது நான் சாதித்திருந்தவற்றைத் தாண்டி மிகப் பெரியதாக இருந்ததால், என்னை ஊக்குவிக்கும் சக்தி அதற்கு இருக்கவில்லை. அந்த இலக்கை நான் மனப்பூர்வமாக விரும்பியும்கூட, அது சாத்தியம் என்று நான் உண்மையிலேயே நம்பவில்லை. எனக்கு அந்த நம்பிக்கை இல்லாததால், என் ஆழ்மனமும் என் இலக்கை நிராகரித்தது, என் மூளையும் தன் வேலையைச் செய்யத் தவறியது. இது உங்களுக்கு நிகழ அனுமதித்துவிடாதீர்கள்.

மாபெரும் கேள்வி

உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளைத் தீர்மானிப்பதற்கான முக்கியக் கேள்வி இது: உங்களால் தோற்கவே முடியாது என்பதை நீங்கள் அறிந்தால், நீங்கள் துணிந்து கனவுக் காணக்கூடிய ஒரு மாபெரும் விஷயம் எதுவாக இருக்கும்?

சிறியதோ அல்லது பெரியதோ, நீண்ட காலமோ அல்லது குறுகிய காலமோ, எந்தவோர் இலக்கையும் வெற்றிகரமாக அடைவதற்கான முழுமையான உத்தரவாதம் உங்களுக்கு இருந்தால், அந்த ஓர் இலக்கு எதுவாக இருக்கும்? இக்கேள்விக்கு உங்கள் விடை எதுவாக இருந்தாலும், அதை உங்களால் எழுதிக் கொள்ள முடிந்தால், உங்களால் அதை அடைய முடியும். அக்கணத்திலிருந்து நீங்கள் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரே கேள்வி, “எப்படி?” என்பதுதான். இந்த இலக்கை அடைவது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதும், இதை அடைவதற்குக் கடினமாக உழைப்பதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பதும்தான் இதற்கான ஒரே உண்மையான வரம்பு.

நோபல் பரிசு பெற்ற ஒருவர்

ஒருமுறை என் பயிலரங்குகளில் ஒன்றில், ஒரு முன்னணிப் பல்கலைக்கழகத்தில் வேதியல் பேராசிரியராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த ஒருவரும் கலந்து கொண்டார். அதற்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, இருவேறு அறிவியலறிஞர்களுடன் சேர்ந்து வேதியலுக்கான நோபல் பரிசை அவர் பெற்றிருந்தார். அவர் தன் இருபதுகளில் பல்கலைக்கழகத்தில் தன் தொழில்வாழ்க்கையைத் துவக்கியபோது, வேதியல் துறையில் ஒரு மாபெரும் பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும் என்று தான் தீர்மானித்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார். இது அவருடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளாக இருந்தது. இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக அவர் அதன்மீது கவனம் செலுத்தினார், இறுதியில் அதில் வெற்றியும் பெற்றார்.

"துவக்கத்திலிருந்தே நான் மிகத் தெளிவாக இருந்தேன். வேதியல் துறையில் நான் மிகச் சிறந்த பங்களிப்பை வழங்குவேன் என்றும், அதற்காக நோபல் பரிசை வெல்வேன் என்றும் நான் உறுதியாக நம்பினேன். இதில் எனக்குச் சிறிதளவு சந்தேகம்கூட இருக்கவில்லை. நான் நோபல் பரிசு பெற்றபோது மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன், ஆனால் அந்தப் பரிசைக் கண்டு நான் ஆச்சரியப்படவில்லை."

விலையைக் கொடுக்கத் தயாராக இருங்கள்

எல்லொருமே லட்சாதிபதிகளாகவோ கோடீஸ்வரர்களாகவோ ஆக விரும்புகின்றனர். ஆனால் அதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் செய்யவும், அந்த இலக்கை அடைவதற்குப் பல வருடகாலத்தை முதலீடு செய்யவும் நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பதுதான் ஒரே கேள்வி. நீங்கள் தயாராக இருந்தால், வேறு எதுவொன்றாலும் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

பத்து இலக்குகள் பயிற்சி

முந்தைய அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்ட இப்பயிற்சி உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுத்து, எதிர்காலத்தில் விரைவில் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற பத்து இலக்குகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு இப்பட்டியலைப் படித்துப் பார்த்துவிட்டு, "இதில் எந்த இலக்கை அடைவது என் வாழ்வின்மீது மிகப் பெரிய நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?" என்று உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். இதற்குக் கிடைக்கும் விடைதான் உங்கள் வாழ்வின் மிக முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள். இதுதான் உங்கள் வாழ்வின்மீதும் உங்களுடைய பிற இலக்குகளில் பெரும்பாலானவற்றின்மீதும் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவிருக்கின்ற இலக்கு.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் அந்த இலக்கைத் தனியாக ஒரு தாளில் எழுதிக் கொண்டு, அதை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்தையும் அதன்கீழ் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, அப்பட்டியலில் உள்ள ஒரு விஷயத்தின்மீதாவது நடவடிக்கை எடுங்கள். இந்த இலக்கை 5 அங்குல நீளமும் 3 அங்குல அகலமும் கொண்ட அட்டை ஒன்றில் எழுதி, அதை உங்களுடனேயே எல்லா இடங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லுங்கள், அடிக்கடி அதைப் படித்துப் பாருங்கள். இரவு பகலாக இந்த இலக்கைப் பற்றியே சிந்தியுங்கள். இதை அடைவதற்கான வழிகளைத் தொடர்ந்து தேடுங்கள். பிறகு, "எப்படி?" என்பதுதான் உங்களிடம் நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரே கேள்வி.

உங்கள் இலக்கைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்

உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கொள் எது என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, அது நிறைவேறும்வரை அனைத்துத் தடைகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் எதிர்கொண்டு முறியடித்து, அதன்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதென்று நீங்கள் தீர்மானிப்பது, உங்கள் வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக மாற்றுவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற வேறு எந்தவொரு தீர்மானத்தைவிடவும் அதிக நன்மை பயக்கும். உங்கள் குறிக்கோள் எதுவாக இருந்தாலும், அதை எழுதிக் கொண்டு, இன்றே அதன்மீது நடவடிக்கை எடுக்கத் துவங்குங்கள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்களால் தோற்க முடியாது என்றால், துணிச்சலாக நீங்கள் கனவு காணக்கூடிய ஒரு மாபெரும் விஷயம் எதுவாக இருக்கும்?

2. வரும் மாதங்களிலும் வருடங்களிலும் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற பத்து இலக்குகளை நிகழ்காலத்தில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வின்மீது மிகப் பெரிய நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஓர் இலக்கை அதிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. அந்த இலக்கை அடைவதில் உங்கள் முன்னேற்றத்தையும் வெற்றியையும் நீங்கள் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் என்பதை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. அந்த இலக்கை நோக்கி உங்களைக் கூட்டிச் செல்வதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

5. கூடுதல் நேரம், வேலை, அர்ப்பணிப்பு என்ற முறையில், அந்த இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய விலையைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அந்த விலையைக் கொடுப்பதில் மும்முரமடையுங்கள்.

6. உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்கிற்கு ஓரடியாவது அருகே கூட்டிச் செல்லக்கூடிய ஏதாவது ஒரு நடவடிக்கையை ஒவ்வொரு நாளும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

7. நீங்கள் வெற்றி பெறும்வரை உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

8

ஆரம்பத்திலிருந்து துவக்குங்கள்

இந்தியா நெடுகிலும் நீங்கள் ஒரு நீண்ட பயணம் மேற்கொள்ளப் போவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். எங்கே சென்றடைய வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதும், அங்கு சென்றடைவதற்கான மிகச் சிறந்த வழியைத் தீர்மானிப்பதற்கு ஒரு சாலை வரைபடத்தை வாங்குவதும்தான் நீங்கள் முதலில் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கையாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பயணத்தைத் துவக்குவதற்கு முன்பு, நேற்று நீங்கள் எங்கே இருந்தீர்கள் என்பதையும், அடுத்த ஒருசில மணிநேரங்களில் எங்கே செல்லத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதையும் மனத்தில் கொண்டு, இப்போது நீங்கள் எங்கு இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் வரைபடத்தில் குறித்துக் கொள்கிறீர்கள். வாழ்க்கையும் கிட்டத்தட்ட இதுபோலத்தான்.

உங்கள் மதிப்பீடுகள், முன்னோக்கு, குறிக்கோள், நோக்கம், இலக்குகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்வதுதான் அடுத்தக் கட்ட நடவடிக்கை. உங்கள் வாழ்வின் முக்கியமான பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும், குறிப்பாக அப்பகுதிகளில் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உங்கள் இலக்குகளைப் பொறுத்தவரை, இன்று நீங்கள் துல்லியமாக எங்கே இருக்கிறீர்கள்? அங்கு எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

யதார்த்தக் கொள்கையைக் கடைபிடியுங்கள்

‘யதார்த்தக் கொள்கைதான்’ தலைமைத்துவத்தின் மிக முக்கியமான பண்புநலன் என்று பல வருடங்களாக ஜெனரல் எலெக்ட்ரிக் நிறுவனத்தின் தலைவராக இருந்த ஜாக் வெல்ச் ஒருமுறை கூறினார். உலகம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அப்படி அதைப் பார்க்காமல், உலகம் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படி உலகத்தைப் பார்ப்பதற்கான திறன் அது என்று அவர் அக்கொள்கையை வரையறுத்தார். ஓர் இலக்கையோ அல்லது ஒரு பிரச்சனையையோ பற்றி விவாதிப்பதற்குத் தான் கூட்டிய ஒவ்வொரு சந்திப்புக்கூட்டத்தையும், “இப்போதைய யதார்த்தம் என்ன?” என்ற கேள்வியோடுதான் அவர் துவக்குவார். ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு முன்பு அல்லது ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்வதற்கு முன்பு உண்மையான விபரங்களை உள்ளது உள்ளபடியே கையாள்கின்ற ‘அறிவார்ந்த நேர்மை’ என்று பீட்டர் டிரக்கர் இதை வரையறுத்தார். தன்னுடைய ஆற்றலை முழுமையாக உணர்ந்து கொண்டு செயல்படுகின்ற நபரிடம் இருக்கும் முதல் பண்புநலன், தன்னுடன் முற்றிலும் நேர்மையாகவும் பாரபட்சமின்றியும் நடந்து கொள்கின்ற அவருடைய திறன்தான் என்று ஆபிரகாம் மாஸ்லோ ஒருமுறை கூறினார். உங்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

உங்களால் முடிந்த மிகச் சிறந்த நபராக ஆகவும், உங்களுக்கு உண்மையிலேயே சாத்தியமானவற்றை அடையவும் நீங்கள் விரும்பினால், உங்களுடைய துவக்க இடம் குறித்து நீங்கள் உங்களிடம் மிகவும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் துல்லியமாக எந்த இடத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு, நீங்கள் உங்களை விபரமாகவும் நிதானமாகவும் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் இப்போது இருக்கும் இடத்திலிருந்து துவக்குங்கள்

எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் உங்கள் எடையைக் குறைக்க விரும்பினால், உங்கள் தற்போதைய எடையை அளவிடுவதுதான் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை. பிறகு, இந்த எடையை ஓர் ஒப்பீட்டு அளவாகக் கொண்டுதான்

நீங்கள் உங்கள் இலக்கை நோக்கி முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

ஒரு தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை நீங்கள் துவக்க விரும்பினால், இன்று நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கணக்கிடுவதுதான் உங்கள் முதல் வேலையாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாரமும் எத்தனை நிமிடங்கள் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்? எவ்வளவு தீவிரமாக அதைச் செய்கிறீர்கள்? எப்படிப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்? உங்கள் விடை எதுவாக இருந்தாலும், உங்களால் முடிந்த அளவுக்குத் துல்லியமாக இருப்பது முக்கியம். பிறகு இந்த விடையை ஒரு துவக்கப் புள்ளியாக வைத்துக் கொண்டு, இதன் அடிப்படையில், எதிர்காலத்திற்கான உங்களுடைய உடற்பயிற்சித் திட்டங்களை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டும்.

ஒரு மணிநேரத்திற்கு உங்கள் ஊதியம் எவ்வளவு என்று தீர்மானியுங்கள்

நீங்கள் அதிகப் பணத்தைச் சம்பாதிக்க விரும்பினால், இக்கணத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை ஆசுவாசமாகத் தீர்மானிக்க வேண்டும். கடந்த வருடமும் அதற்கு முந்தைய வருடமும் நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்தீர்கள்? இந்த ஆண்டு நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதிப்பீர்கள்? ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? இக்கணத்தில் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் சம்பாத்தியத்திற்கான மிகச் சிறந்த அளவீடு.

உங்களுடைய ஆண்டு வருமானத்தை 2080ஆல் (ஒவ்வோர் ஆண்டும் கிட்டத்தட்ட இத்தனை மணிநேரங்களுக்குத்தான் உங்களுக்குச் சம்பளம் கொடுக்கப்படுகிறது) வகுப்பதன் மூலம் ஒரு மணிநேரத்திற்கு உங்கள் சம்பளம் எவ்வளவு என்பதை உங்களால் கணக்கிட முடியும். உங்கள் மாதாந்திரச் சம்பளத்தை 173ஆல் (ஒவ்வொரு மாதமும் சராசரியாக நீங்கள் வேலை பார்க்கும் மணிநேரம்) வகுப்பது இன்னும் சிறந்தது.

ஆலோசனையாளர்களாக இருக்கும் என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களில் பலர், ஒவ்வொரு வாரமும், ஒரு மணிநேரத்திற்குத் தாங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைக் கணக்கிட்டு, அதை முந்தைய வாரத்தின் தொகையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்றனர். பிறகு, தங்கள் வருமானத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக, ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தாங்கள் செய்பவற்றின் மதிப்பை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு ஓர் இலக்கை நிர்ணயிக்கின்றனர். நீங்களும் இதைத்தான் செய்ய வேண்டும்.

வேலையைக் குறைவான நேரத்திற்குள் செய்து முடிப்பதன் மூலம் செயற்திறனை அதிகரித்தல்

உங்கள் வருமானம் தொடர்பாகவும் பிற எந்தவொரு பகுதி தொடர்பாகவும் உங்கள் கணக்கீடு எவ்வளவு துல்லியமாக இருக்கிறதோ, அவை ஒவ்வொன்றிலும் உங்களால் அவ்வளவு அதிகச் சிறப்பாகவும் அதிக வேகமாகவும் மேம்பட முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, பெரும்பாலான மக்கள், மாதாந்திரச் சம்பளம் மற்றும் வருடாந்திரச் சம்பளம் என்ற போக்கிலேயே சிந்திக்கின்றனர். இதை ஆய்வு செய்வதும் அதிகரிப்பதும் கடினம். மாறாக, உயர்ந்த சாதனையாளர்கள், ஒரு மணிநேரத்திற்குத் தாங்கள் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறோம் என்ற போக்கில் சிந்திக்கின்றனர். இதை மேம்படுத்துவது சுலபம்.

நீங்கள் உங்களுடைய தனிப்பட்டச் சேவை நிறுவனத்தின் தலைவராக இருப்பதால், நீங்களே உங்களுக்குச் சம்பளம் கொடுத்துக் கொள்வதாக நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மணிநேரத்திற்கும் நீங்கள் உங்களுக்குச் சம்பளம் கொடுத்துக் கொள்வதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுக்காக வேலை செய்யும் வேறொருவரிடம் நீங்கள் எவ்வளவு கறாராக வேலை வாங்குவீர்களோ, உங்களிடமும் அதேபோல நடந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு மணிநேரத்தில் நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்புகின்ற தொகைக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாத எந்தவொரு வேலையையும் செய்ய மறுத்துவிடுங்கள்.

உங்களுடைய தற்போதைய சொத்து மதிப்பு

உங்களுக்கு ஒரு நீண்டகால நிதி இலக்கு இருந்தால், நிதியைப் பொறுத்தவரை, இன்று உங்கள் சொத்து மதிப்புத் துல்லியமாக எவ்வளவு என்பதைக் கணக்கிடுவதுதான் உங்கள் முதல் வேலையாக இருக்க வேண்டும். இனிவரும் வருடங்களில் ஒரு லட்சாதிபதியாக ஆவது உங்கள் இலக்காக இருந்தால், இன்றைய நிலவரப்படி நீங்கள் எவ்வளவு பணத்தைக் குவித்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் கணக்கிட வேண்டும்.

பெரும்பாலான மக்கள் இந்தக் கணக்கீட்டில் குழப்பமாகவோ அல்லது நேர்மையின்றியோ நடந்து கொள்கின்றனர். இன்று உங்களிடம் உள்ள சொத்துக்கள் அனைத்தையும் சந்தை விலைக்கு விற்றுவிட்டு, நீங்கள் அடைக்க வேண்டிய கடன்களை அடைத்தப் பிறகு, நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய அனைத்துக் கட்டணங்களையும் செலுத்திய பிறகு உங்களிடம் எவ்வளவு தொகை எஞ்சியிருக்குமோ, அதுதான் உங்களுடைய உண்மையான நிகரச் சொத்து.

பலர் தங்களுடைய தனிப்பட்ட உடமைகள்மீது மிக உயர்ந்த விலைமதிப்பை வைக்கின்றனர். தங்கள் உடைகளும் கார்களும் அறைகலன்களும் மின்னணுப் பொருட்களும் ஏராளமான விலைமதிப்புக் கொண்டவை என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர். ஆனால், அவற்றின் உண்மையான மதிப்பு, அவர்கள் அவற்றுக்குச் செலவிட்டப் பணத்தைவிட வெறும் 10 அல்லது 20 சதவீதத்திற்கு அதிகமாகக் கிடையாது.

நீண்டகால நிதித் திட்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

நிதியைத் துல்லியமாகத் திட்டமிடுவதற்கு, இன்று உங்கள் நிகரச் சொத்தைக் கணக்கிட்டு, அத்தொகையை, உங்களுடைய நீண்டகால நிதி இலக்கிலிருந்து கழித்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் கிடைக்கும் தொகையை, அந்த நிதி இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் செலவிடத் தீர்மானித்துள்ள வருடங்களின் எண்ணிக்கையால் வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்விதத்தில், பொருளாதரரீதியாகச் சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு ஒவ்வோர் ஆண்டும் நீங்கள் சேமிக்க வேண்டிய, முதலீடு செய்ய வேண்டிய, குவிக்க வேண்டிய தொகை துல்லியமாக எவ்வளவு என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்துவிடும்.

நீங்கள் இன்று எங்கு இருக்கிறீர்கள் என்பதன் அடிப்படையிலும், நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தின் அடிப்படையிலும் பார்க்கும்போது, உங்கள் இலக்கு யதார்த்தமானதா? உங்கள் இலக்கு யதார்த்தமானது இல்லை என்றால், உங்களுக்கு நீங்களே வலுக்கட்டாயமாக முற்றிலும் நேர்மையாக நடந்து கொண்டு, உங்கள் கணக்கீடுகளையும் எதிர்காலத்திற்கான கணிப்புகளையும் மீண்டும் திருத்தியமையுங்கள்.

பூஜ்ய அடிப்படையிலான சிந்தனை

உங்களுடைய நீண்டகால எதிர்காலத்தை நீங்கள் திட்டமிடத் துவங்கும்போது, நீங்கள் ஈடுபடக்கூடிய மிகவும் மதிப்புவாய்ந்த பயிற்சிகளில் ஒன்று, பூஜ்ய அடிப்படையிலான சிந்தனை. இந்த வகையான சிந்தனையில், நீங்கள் இக்கேள்வியை உங்களிடம் கேட்க வேண்டும்: "இப்போது எனக்குத் தெரிந்துள்ள விஷயங்களின் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, நான் மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்க வேண்டியிருந்தால், இன்று நான் செய்யும் எந்தக் காரியத்தை நான் மீண்டும் செய்ய முயற்சிக்க மாட்டேன்?"

நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும் சரி, உங்களுக்கு இப்போது தெரிந்துள்ளவற்றின் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, நீங்கள் எக்காரணம் கொண்டும் ஈடுபட விரும்பாத நடவடிக்கைகளும் உறவுகளும் உங்கள் வாழ்வில் இருக்கின்றன.

உங்கள் கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் மேற்கொண்ட தீர்மானங்கள் உங்களை இழுத்துப் பிடிக்க நீங்கள் அனுமதித்தால், நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் முன்னேறுவது சாத்தியமில்லாமல் போகாது என்றாலும்கூட, அது மிகவும் கடினமானதாக ஆகிவிடும்.

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்

உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையிலும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் உள்ள நபர்களிடம் பூஜ்ய அடிப்படையிலான சிந்தனையை முயற்சித்துப் பாருங்கள். இப்போது உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ளவற்றின் அடிப்படையில், நீங்கள் மீண்டும் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பாத உறவுகள் ஏதேனும் உள்ளதா? நீங்கள் யாருடன் இணைந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ அல்லது யாரின்கீழ் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அவர்களில் யாருடன் மீண்டும் நீங்கள் ஈடுபட மாட்டீர்கள்? இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கும்போது உங்களிடம் முற்றிலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை அல்லது வேலையின் ஒவ்வோர் அம்சத்தையும் ஆய்வு செய்யுங்கள். நீங்கள் மீண்டும் ஈடுபட விரும்பாத வேலை ஏதேனும் உள்ளதா? நீங்கள் உங்கள் வேலையில் அல்லது தொழிலில் மீண்டும் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பாத அம்சம் ஏதேனும் உள்ளதா? நீங்கள் மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்க விரும்பினால், உங்கள் வியாபாரத்தில் இன்று மீண்டும் நீங்கள் துவக்க விரும்பாத நடவடிக்கை, செயல்முறை, பொருள், சேவை, அல்லது செலவு ஏதேனும் உள்ளதா?

மக்கள் மற்றும் வேலை தொடர்பான விவகாரங்களைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்ட பிறகு, உங்கள் முதலீடுகளைப் பாருங்கள். இப்போது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும் விஷயத்தின் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, இன்று உங்கள் நேரத்தையோ, பணத்தையோ அல்லது உணர்ச்சியையோ நீங்கள் மீண்டும் முதலீடு செய்ய விரும்பாத ஏதேனும் உள்ளதா? ‘ஆமாம்’ என்பது உங்கள் விடையாக இருந்தால், இதிலிருந்து உங்களால் எவ்வாறு வெளியேற முடியும்? எவ்வளவு வேகமாக இதிலிருந்து உங்களால் வெளிவர முடியும்?

தேவையான மாற்றங்களைச் செய்வதற்குத் தயாராக இருங்கள்

என்னுடைய சிறந்த நண்பர்களில் ஒருவர், உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்தக் காலத்திலும் கல்லூரி நாட்களிலும் கோல்ஃப் விளையாட்டில் மிகச் சிறப்பாகத் திகழ்ந்தார். அவர் திருமணமாகாத இளைஞராக இருந்தபோது, ஒவ்வொரு வாரமும் பல முறை கோல்ஃப் விளையாடினார். அவர் தன் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் கோல்ஃப் விளையாட்டைச் சுற்றியே ஒழுங்கமைத்தார். குளிர்காலத்தில் பனியில் கோல்ஃப் விளையாடுவதற்காக அவர் அமெரிக்காவின் தென்பகுதிக்கும் சென்றார்.

காலப்போக்கில், அவர் ஒரு வியாபாரத்தைத் துவக்கினார், திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தைகளையும் பெற்றுக் கொண்டார். ஆனால் ஒவ்வொரு வாரமும் பல முறை கோல்ஃப் விளையாடும் யோசனையை மட்டும் அவரால் ஒதுக்கித் தள்ள முடியவில்லை. இறுதியில், கோல்ஃப் விளையாட்டில் அவர் அதிக நேரத்தை அர்ப்பணித்தது அவருடைய வியாபாரத்தையும் திருமண வாழ்க்கையையும் தன்னுடைய குழந்தைகளுடனான உறவுகளையும் பாதித்தது.

அழுத்தம் அவரால் தாங்க முடியாத அளவுக்கு அதிகரித்தபோது, அவர் நிதானித்து, தன்னுடைய நடவடிக்கைகள்மீது பூஜ்ய அடிப்படையிலான சிந்தனையைச் செயல்படுத்தினார். இப்போது தனக்குத் தெரிந்த விஷயங்களின் அடிப்படையில் பார்த்தபோது, தன்னுடைய தற்போதைய சூழ்நிலையில், வாழ்வில் இப்போது அதிக முக்கியமான இலக்குகளைத் தான் சாதிக்க விரும்பினால், கோல்ஃப் விளையாட்டிற்குத் தான் செலவிடும் நேரத்தைக் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். தன்னுடைய கோல்ஃப் நேரத்தைக் கணிசமாகக் குறைத்துக் கொண்டதன் மூலம், ஒருசில வாரங்களுக்குள் அவர் தன் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் சமநிலைக்குள் கொண்டு வந்தார். இக்கொள்கை உங்களுக்கு எந்த வகையில் பொருத்தமானதாக இருக்கக்கூடும்? உங்கள் நேரத்தின் பெரும்பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்ற எந்த நடவடிக்கைகளை நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது முற்றிலுமாகக் களைய வேண்டும்?

சூழல்கள் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றன

நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற பல தீர்மானங்கள், காலத்தின் முழுமையில் தவறாகப் போகக்கூடும். நீங்கள் ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொண்டபோது அல்லது ஏதோ ஒன்றிற்காக உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டபோது, அக்கணத்தில் நிலவிய சூழலின் அடிப்படையில் அது ஒரு நல்ல யோசனையாக இருந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் இப்போது சூழ்நிலை மாறியிருக்கக்கூடும். எனவே, மீண்டும் பூஜ்ய அடிப்படையிலான சிந்தனையில் ஈடுபடுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது.

நீங்கள் பூஜ்ய அடிப்படையிலான சிந்தனைச் சூழ்நிலையில் இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பதை, அச்சூழ்நிலையால் ஏற்படும் அழுத்தம் வழக்கமாக உங்களுக்குக் காட்டிக் கொடுத்துவிடும். நீங்கள் இனியொரு முறை ஈடுபடத் துணியாத ஏதோ ஒன்றில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, நீங்கள் தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தையும் ஆக்ரோஷத்தையும் எரிச்சலையும் கோபத்தையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

சில சமயங்களில், ஒரு வியாபார உறவையோ அல்லது தனிப்பட்ட உறவையோ வெற்றி பெறச் செய்வதற்கு மக்கள் ஏராளமான நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். நீங்கள் இந்த உறவைத் துவக்கத்திலிருந்து ஆராய்ந்து பார்த்தால், இந்த உறவிலிருந்து ஒட்டுமொத்தமாக வெளியேறுவதுதான் சரியான தீர்வாக இருக்கும். இவ்வுறவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நீங்கள் தவறு செய்துவிட்டீர்கள் என்பதை ஒப்புக் கொண்டுவிட்டு, இச்சூழ்நிலையைச் சரி செய்வதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கான துணிச்சல் உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதுதான் ஒரே கேள்வி.

எது உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது?

நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு பணத்தைச் சம்பாதிக்க விரும்பினால், “நான் ஏற்கனவே ஏன் இந்தப் பணத்தைச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை?” என்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எது உங்களைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது? நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்புகின்ற பணத்தை ஏற்கனவே நீங்கள் சம்பாதிக்காமல்

இருப்பதற்கான முக்கியக் காரணம் எது? இங்கும் நீங்கள் உங்களிடம் முற்றிலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்புகின்ற வகையான பணத்தைச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கின்ற மக்களைக் கண்டுபிடியுங்கள். அவர்கள் உங்களிடமிருந்து வேறுபட்டு எதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? நீங்கள் உங்களிடம் இன்னும் வளர்த்துக் கொண்டிராத எந்தத் திறமைகளும் திறன்களும் அவர்களிடம் உள்ளன? அவர்கள் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கும் அளவிலான பணத்தை நீங்களும் சம்பாதிப்பதற்கு நீங்கள் எந்தெந்தத் திறமைகளையும் திறன்களையும் கைவசப்படுத்த வேண்டும்?

உங்கள் திறமைகள் மற்றும் திறன்கள் எந்த நிலைகளில் உள்ளன என்பதைக் கணக்கிடுங்கள்

உங்கள் திறமைகளைக் கணக்கீடு செய்யுங்கள். முதலில், உங்கள் வேலையில் நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட வேண்டிய முக்கியமான பகுதிகளை அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் வேலையில் சிறப்பாகத் திகழ்வதற்கு நீங்கள் மிக அற்புதமாகச் செயல்பட வேண்டிய பகுதிகள் இவை. அவை எந்தப் பகுதிகள்?

ஒவ்வொரு வேலையிலும் இப்படிப்பட்ட ஐந்து அல்லது ஏழு பகுதிகள் உள்ளன. இவை மிகவும் இன்றியமையாத காரியங்கள். நீங்கள் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வேலையில் சிறப்பாகத் திகழ்வதற்கு இவை ஒவ்வொன்றிலும் நீங்கள் அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற வேண்டும். நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்புகின்ற வகையான பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கு இவை ஒவ்வொன்றிலும் நீங்கள் மிகவும் திறம்படைத்தவராக இருக்க வேண்டும்.

இது ஒரு முக்கியமான கண்டுபிடிப்பு: உங்களுடைய மிக பலவீனமான முக்கியத் திறமைதான் உங்களுடைய மற்றத் திறமைகளை நீங்கள் எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும், உங்கள் துறையில் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வருமானத்தையும் தீர்மானிக்கிறது. ஒரே ஒரு திறமையைத் தவிர மற்ற அனைத்திலும் நீங்கள் அற்புதமானவராக

இருக்கலாம், ஆனால் அந்த ஒரு திறமை, வழி நெடுகிலும் உங்களைப் பின்னுக்கு இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

எந்தத் திறமையில் நீங்கள் மிகச் சிறந்த செயற்திறனுடன் செயல்படுகிறீர்கள்? எந்தக் குறிப்பிட்டத் திறமை அல்லது திறமைகள், உங்கள் தொழிலில் இன்றுவரை நீங்கள் பெற்று வந்துள்ள வெற்றிகளுக்குக் காரணம்? வேறு எவரொருவரையும்விட எதை நீங்கள் அதிகச் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள்?

உங்களுடைய பலவீனமான பகுதிகளை அடையாளம் காணுங்கள்

மேலே கேட்கப்பட்டக் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் விடையளித்தவுடன், உங்களைக் கண்ணாடியில் பார்த்து, "நான் எந்தத் திறமைகளில் பலவீனமாக இருக்கிறேன்?" என்று கேளுங்கள். நீங்கள் மோசமாகச் செய்யும் எந்த விஷயம் உங்களுடைய மற்றத் திறமைகளை நீங்கள் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவதில் குறுக்கிடுகிறது? மற்றவர்கள் உங்களைவிட எதை அதிகச் சிறப்பாகச் செய்கின்றனர்? குறிப்பாக, வெற்றிக்கு இன்றியமையாத எந்தத் திறமைகள் உங்களிடம் இல்லை? அவை எவையாக இருந்தாலும், அவற்றைத் துல்லியமாகவும் நேர்மையாகவும் அடையாளம் கண்டுகொண்டு, நீங்கள் அந்த ஒவ்வொரு பகுதியிலும் மேம்படுவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்குவதைப் பற்றிக் கற்பனை செய்யுங்கள்

எந்தவொரு மாபெரும் இலக்கை அடையும் பயணத்திற்குள்ளும் நீங்கள் அடியெடுத்து வைக்கும்போது, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையை எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் மீண்டும் முதலிலிருந்து உங்களால் துவக்க முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் மேற்கொண்ட ஏதோ ஒரு தீர்மானத்தால் நீங்கள் ஏதோ ஒன்றில் சிக்கிக் கொண்டதுபோல உணர்வதற்கு உங்களை ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள்.

இன்று பலர் தங்கள் கல்வியையும் வியாபாரங்களையும் தொழிற்துறைகளையும் பல வருட அனுபவங்களையும் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு, முற்றிலும் புதிய மற்றும் வித்தியாசமான ஏதோ ஒன்றை முதலிலிருந்து துவக்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர். தாங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களில், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஓர் எதிர்காலம் மட்டுமே இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்வதற்குத் தேவையான நேர்மை அவர்களிடம் இருக்கிறது. எதிர்காலத்தில் அதிகச் சாத்தியக்கூறுகள் இருக்கின்ற வேறு ஏதோ ஒன்றை முயற்சிப்பதற்கு அவர்கள் உறுதியுடன் இருக்கின்றனர். நீங்களும் இதையே செய்ய வேண்டும்.

உங்களையும் உங்கள் வாழ்க்கையையும் மதிப்பீடு செய்யும்போது, உண்மைகள் எதுவாக இருந்தாலும், அவற்றை நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டும். "உண்மைகள் ஒருபோதும் பொய்யுரைப்பதில்லை," என்று ஐடிடி நிறுவனத்தின் தலைவராக இருந்த ஹரால்டு ஜெனீன் ஒருமுறை கூறினார். உண்மைத் தகவல்களைத் தேடுங்கள். நல்ல தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதற்கு உண்மைத் தகவல்கள்தான் உங்களுக்குத் தேவை.

உங்களை மீண்டும் கண்டுபிடிக்கத் தயாராக இருங்கள்

உங்களுடைய தற்போதைய நிறுவனத்தையும் தொழிற்துறையையும் வேலைச் சூழ்நிலையையும் கவனமாகப் பாருங்கள். உங்களுடைய போட்டியாளர்களை மனத்தில் வைத்துச் சந்தையைக் கவனமாக ஆய்வு செய்யுங்கள். உங்களை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பதில், இப்போது உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ளவற்றின் அடிப்படையில், உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையை இன்று மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்குவதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் வேலையும் தொழிற்துறையும் இரவோடு இரவாக மாயமாக மறைந்துவிட்டதென்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்தாக வேண்டும். உங்கள் திறமைகளையும் திறன்களையும் கொண்டு, நீங்கள் இன்று மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்கினால், இப்போது நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையிலிருந்து மாறுபட்ட வேறு எந்த வேலையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?

உங்களுடைய அதிக மதிப்புவாய்ந்த சொத்து

உங்கள் சம்பாத்தியத் திறன்தான் உங்களுடைய அதிக மதிப்புவாய்ந்த சொத்து. உங்கள் திறமைகளையும் திறன்களையும் சந்தையில் செயல்படுத்துவதற்கான உங்கள் திறன் அது. யதார்த்தத்தில், நீங்கள் உங்கள் வீட்டையும் காரையும் அறைகலன்களையும் வங்கி இருப்பையும் இழந்துவிட்டு, உடுத்திய ஆடையுடன் நிற்கும் நிலை ஏற்படக்கூடும். ஆனால் உங்கள் சம்பாத்தியத் திறன் உறுதியாக இருக்கும்வரை, உடனடியாக ஒரு நல்ல வேலையை உங்களால் தேடிக் கொள்ள முடியும்.

உங்கள் சம்பாத்தியத் திறன் உங்களுக்கு மிகவும் மதிப்புவாய்ந்தது. அது மதிப்புக் கூட்டுகின்ற ஒரு சொத்தாகவோ அல்லது மதிப்புக் குறைக்கின்ற ஒரு சொத்தாகவோ இருக்கலாம். உங்கள் சம்பாத்தியத் திறனில் நீங்கள் தொடர்ந்து முதலீடு செய்து அதை வளர்த்தெடுத்தால் மட்டுமே, அத்திறனின் மதிப்பு அதிகரிக்கும். ஆனால் அதை நீங்கள் உதாசீனப்படுத்தினால், அதன் மதிப்புப் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும்.

வளவசதிகள் அடங்கிய ஒரு பெட்டகம்

வித்தியாசமான பல விஷயங்களைச் செய்யக்கூடிய, ‘வளவசதிகள் அடங்கிய ஒரு பெட்டகமாக’ உங்களைப் பாருங்கள். உங்களிடம் பல வகையான திறமைகளும் திறன்களும் அறிவும் கல்வித் தகுதிகளும் அனுபவமும் இருக்கின்றன. நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செய்யக்கூடிய அல்லது செய்வதற்குக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஏகப்பட்ட வேலைகள் இருக்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்டச் செயற்பாதையில் சிக்கிக் கொள்வதற்கு நீங்கள் உங்களை ஒருபோதும் அனுமதித்துவிடாதீர்கள். குறிப்பாக, இன்று உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை சென்று கொண்டிருக்கும் விதம் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்காவிட்டால், உங்களைக் குறுக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையை நீங்கள் இப்போதுதான் துவக்குகிறீர்கள் என்பதுபோல உங்கள் மனத்தளவில் பார்க்கும்போது, உங்களுக்குள்ளும் ஆழமாகச் சென்று பாருங்கள். எந்த நல்ல பழக்கங்கள் உங்களுக்கு

உதவுகின்றன? எவை உங்களை உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி அழைத்துச் செல்கின்றன? நீங்கள் உங்களுக்குள் உருவாக்கி வைத்திருக்கின்ற எந்த மோசமான பழக்கங்கள் உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கின்றன? உங்கள் ஆளுமைக்கும் நடத்தைக்குமான மிகச் சிறந்த பண்புநலன்கள் எவை? உங்கள் ஆற்றலை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு எந்தப் புதிய பழக்கங்களையும் பண்புநலன்களையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்? அவற்றை உங்களிடம் உருவாக்குவதற்கு என்ன திட்டம் வைத்திருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் களைய வேண்டிய மோசமான பழக்கங்கள் எவை?

மேன்மேலும் சிறப்புறுங்கள்

"உங்களை முன்னேறவிடாமல் தடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற முட்டுக்கட்டைகளைக் கண்டுபிடித்து நீங்கள் அவற்றைக் களையப் போவதாக இருந்தால், உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் வியாபாரத்தைப் பற்றியும் 'கொடூரமான கேள்விகளை' உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும்," என்று, மிகச் சிறப்பாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கின்ற, 'குட் டு கிரேட்' என்ற தன்னுடைய நூலில் ஜிம் காலின்ஸ் கூறுகிறார். உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி முழுமனத்துடன் செயல்படுவதற்கு முன்பாக, உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கொடூரமான கேள்விகள் எவை?

நான் ஒரு நிறுவனத்திற்கு உத்திசார்ந்த திட்டமிடுதலைச் செய்யும்போதெல்லாம், அந்தச் சந்திப்புக்கூட்டத்தை நான்கு கேள்விகளுடன் துவக்குகிறேன். முதலில், "நாம் இப்போது எங்கே இருக்கிறோம்?" என்று நான் கேட்கிறேன். எங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான காட்சியை உருவாக்குவதற்காக நிறுவனத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியிலிருந்தும் புள்ளி விபரங்களையும் தகவல்களையும் நாங்கள் சேகரிக்கிறோம். குறிப்பாக, விற்பனை, சந்தை நிலவரம், லாபம் போன்றவை தொடர்பான அனைத்து விபரங்களையும் நாங்கள் ஒன்றுதிரட்டுகிறோம்.

இரண்டாவதாக, “எதிர்காலத்தில் நாம் எங்கே இருக்க விரும்புகிறோம்?” என்று நான் கேட்கிறேன். நாங்கள் எதிர்காலத்தை மனத்தில் வைத்துச் சிந்திக்கத் துவங்குகிறோம். வரும் வருடங்களில், நிறுவனத்தை எதுவாக வேண்டுமானாலும் எங்களால் மாற்ற முடியும் என்று நாங்கள் கற்பனை செய்கிறோம். பிறகு, ஒவ்வொரு விதத்திலும் நாங்கள் வெற்றிகரமாக இருந்தால், நிறுவனம் எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றிய ஒரு தெளிவான முன்னோக்கை நாங்கள் உருவாக்குகிறோம்.

மூன்றாவதாக, “நாம் இன்று இருக்கும் இடத்திற்கு எப்படி வந்து சேர்ந்தோம்?” என்று நான் கேட்கிறேன். நாம் எதைச் சரியாகச் செய்தோம்? நாம் எதை வித்தியாசமாகச் செய்ய வேண்டும்? இதுவரை நமக்குக் கிடைத்துள்ள மிகப் பெரிய வெற்றிகள் எவை? அவை ஏன் நிகழ்ந்தன? நாம் எதில் தோற்றுப் போயுள்ளோம்? அதற்கான காரணங்கள் என்ன? “கடந்தகாலத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் மீண்டும் அதே விஷயங்களை நிகழ்த்தப் போவது உறுதி,” என்று ஜார்ஜ் சந்தயானா கூறியுள்ளார்.

நான் கேட்கின்ற நான்காவது கேள்வி, “நாம் இப்போது இருக்கும் இடத்திலிருந்து நாம் விரும்புகின்ற இடத்தைச் சென்றடைவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?” என்பதுதான். நம் அனுபவத்தின் அடிப்படையில், நாம் எதை அதிகமாகவும் எதைக் குறைவாகவும் செய்ய வேண்டும்? நாம் இன்று செய்து கொண்டிருக்காத எந்த விஷயத்தை நாம் இனி செய்யத் துவங்க வேண்டும்? நாம் எதைச் செய்வதை ஒட்டுமொத்தமாக நிறுத்தியாக வேண்டும்?

உங்களுடைய சொந்த உத்திசார் திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முதல் மூன்று கேள்விகளுக்கும் நாங்கள் துல்லியமாக விடையளித்திருந்தால், உத்திசார் திட்டம் மிக எளிதில் உருவாகிவிடும் என்பது நல்ல செய்தி. ஆனால் நாங்கள் எங்கே இருந்தோம் என்பது பற்றியோ அல்லது அங்கு எப்படி வந்து சேர்ந்தோம் என்பது பற்றியோ

தெளிவில்லாமல் நாங்கள் திட்டமிட முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தால், உத்திசார் திட்டத்தை அவ்வளவு எளிதில் உருவாக்க முடியாது.

"ஒரு வேலை சிறப்பாகத் துவக்கப்பட்டால், அது பாதி நிறைவேறிவிட்டதற்குச் சமம்," என்பது ஒரு பழைய கூற்று. "நோய் என்னவென்று துல்லியமாகக் கண்டுபிடித்துவிட்டால், அது பாதி குணமடைந்துவிட்டதற்குச் சமம்." உங்கள் இலக்கை அடைவதில் முழுமூச்சாக இறங்குவதற்கு முன்பாக உங்கள் சூழ்நிலையின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் நேர்மையாக மதிப்பீடு செய்வதற்கு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்வது உங்கள் பயணத்தில் பல மாதங்களையும் பல வருடங்களையும்கூட உங்களுக்கு மிச்சப்படுத்திக் கொடுக்கும். மேம்பட்டத் தகவல் மற்றும் ஆய்வின் அடிப்படையில் உங்கள் இலக்குகளை மறுபரிசீலனை செய்ய அது உங்களை வற்புறுத்தவும்கூடும். உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் அடையும் வேகத்தை அது குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்படுத்தும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்களுடைய முக்கியமான இலக்குகளைப் பொறுத்தவரை உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலையின் யதார்த்தத்தைக் கண்டுகொள்ளுங்கள். நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் இன்னும் எவ்வளவு தூரம் செல்ல வேண்டியுள்ளது?

2. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் துவக்கத்திலிருந்து சிந்திக்கும் கொள்கையைச் செயல்படுத்துங்கள். நீங்கள் முதலிலிருந்து துவக்க வேண்டியிருந்தால், இப்போது நீங்கள் அறிந்திருக்கும் விஷயங்களின் அடைப்படையில், இப்போது நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் எந்த விஷயத்தில் நீங்கள் மீண்டும் ஈடுபட மாட்டீர்கள்?

3. உங்கள் வாழ்வின் பொருளாதார நிலையை முழுமையாக ஆய்வு செய்யுங்கள். இன்று நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்துக்

கொண்டிருக்கிறீர்கள்? உங்கள் சொத்து மதிப்பு எவ்வளவு? இந்தப் பகுதிகளில் உங்கள் இலக்குகள் எவை?

4. உங்கள் திறமைகளையும் உங்கள் வேலையையும் முழுமையாக ஆய்வு செய்யுங்கள். நீங்கள் எவற்றில் வலிமையாக இருக்கிறீர்கள்? எவற்றில் நீங்கள் மேம்பட வேண்டும்?

5. ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறீர்கள் என்பதைத் துல்லியமாகக் கணக்கிடுங்கள். அந்தத் தொகையைச் சம்பாதிப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை ஆய்வு செய்யுங்கள். இனிவரும் மாதங்களில் அத்தொகையை அதிகரிப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

6. உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்கு என்ன என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, "நான் ஏன் ஏற்கனவே இந்த இலக்கை எட்டியிருக்கவில்லை? எது என்னை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

7. உங்களுடைய தற்போதைய வேலைத் தளம் மாயமாக மறைந்துவிட்டால், நீங்கள் வேறு எவற்றைச் செய்வதற்குத் தகுதியுடையவராக இருக்கிறீர்கள்? எங்கே, யாருக்காக வேலை செய்ய நீங்கள் பொருத்தமானவராக இருக்கிறீர்கள்?

9

உங்கள் நிதி இலக்குகள் அனைத்தையும் நிர்ணயித்து அவற்றை அடையுங்கள்

உங்கள் பணத்தைக் கையாள்வதும், உங்கள் நிதிகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும், காலப்போக்கில் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைவதும், உங்கள் வாழ்வில் உங்கள் ஒருவரால் மட்டுமே சமாளிக்க முடிகின்ற மிகப் பெரிய பொறுப்புகளில் ஒன்று.

இது தானாகவே நடக்கும் என்று உங்களால் வெறுமனே இருந்துவிட முடியாது. பணம் கைவசப்படுத்தப்படுவதும் பயன்படுத்தப்படுவதும், மறுக்க முடியாத மற்றும் மாற்ற முடியாத சில குறிப்பிட்ட விதிகளாலும் கொள்கைகளாலும் காரணிகளாலும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. நீங்கள் மருத்துவத்தையோ, இயந்திரவியலையோ, அல்லது சட்டவியலையோ கற்றுக் கொள்ள விரும்பினால், அதில் மேதமை பெறுவதற்கு நெடுங்காலம் அவ்விஷயத்தைப் பற்றி விரிவாகவும் விபரமாகவும் நீங்கள் படிக்க வேண்டியிருக்கும். அதேபோல, பணம் மற்றும் நிதிகள் குறித்தும் நீங்கள் விலாவாரியாகச் சிந்திக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், உங்கள் வாழ்வின் இப்பகுதிகளில் நீங்கள் பல இழப்புகளையும் பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள்

உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக் கொள்வதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். தங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைய முயற்சித்துத் தோற்றுப் போன பலர், "பணத்தின்மீது உண்மையிலேயே எனக்கு அக்கறையில்லை. பணத்தைவிட மேலான விஷயங்கள் பற்றி அதிக அக்கறை செலுத்தும் ஒரு மேன்மையான வகை மனிதன் நான்," என்று கூறுவதன் மூலம் தங்கள் தோல்விகளுக்கும் வெறுப்புகளுக்கும் காரணம் கற்பிக்கின்ற ஒரு மனப் பொறிக்குள் சிக்கிக் கொள்கின்றனர்.

இத்தகைய புலம்பல்களை, 'மில்லியனர் மைன்ட்' பயிலரங்கை நடத்தி வரும் என் நண்பர் ஹார்வ் எக்கர் அடிக்கடிச் செவிமடுக்கிறார். பணத்தின்மீது தங்களுக்கு அவ்வளவு அக்கறையில்லை என்று மக்கள் அவரிடம் கூறும்போதெல்லாம், "ஓ, நீங்கள் நொடிந்து போயிருக்கிறீர்கள், இல்லையா?" என்று அவர் கேட்கிறார்.

'பணத்தின்மீது அக்கறை இல்லாத மக்கள்' அனைவரும் நொடிந்து போயிருக்கின்றனர் என்பதும், வேறு எதைப் பற்றியும் சிந்திக்க முடியாத அளவுக்குப் பணம் பற்றிய எண்ணமே அவர்களிடம் மேலோங்கி நிற்கிறது என்பதும் தெரிய வருகிறது. இதிலுள்ள மிகப் பெரிய சீரழிவு என்னவென்றால், இத்தகைய மக்கள் தங்கள்மீதும், பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைவதற்கான தங்கள் திறனின்மீதுமான நம்பிக்கையை இழந்துள்ளனர்.

உங்கள் பணத்திற்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் பொருளாதார வாழ்க்கையை உங்களுடைய முழுமையான கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை இதுதான்: சில குறுகியகால, இடைக்கால, மற்றும் நீண்டகால நிதி இலக்குகளை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்; அவற்றை அடைவதற்கான திட்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; பிறகு, உங்கள் இலக்குகள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும் சரி, உங்களுடைய திட்டப்படித் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நிதி இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை அடைவதற்கு, ஆறாவது அத்தியாயத்தில் நான் விவரித்திருந்த பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறையை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதை இன்றே துவக்குங்கள். இந்தப் பன்னிரண்டு அம்சங்களும், வெற்றி மற்றும் சாதனை பற்றிய என்னுடைய பலநாள் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்ட லட்சக்கணக்கான மக்கள்மீது பரிசோதிக்கப்பட்டு, அவை பலனளிப்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வழிமுறையை நீங்கள் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பதன் மூலம், உங்களைக் குறித்தும், உங்கள் பணம் மற்றும் பொருளாதார எதிர்காலம் குறித்தும் ஒரு புதிய மனப்போக்கை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். பிறகு, பலர் தங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்நாளில் பொருளாதாரரீதியாகச் சாதிக்கின்ற விஷயங்களைவிட அதிகமானவற்றை நீங்கள் இனிவரும் ஒருசில வருடங்களில் சாதித்துவிடுவீர்கள். அந்தப் பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறையை இப்போது நாம் துவக்கலாம்.

1. ஓர் ஆழ்விருப்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்: உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும்?

பணம் உட்பட, அனைத்து இலக்குகளையும் அடைவதற்கு முதலில் தேவை, அது குறித்த ஆழ்விருப்பம். நீங்கள் உங்களிடம் கேட்டுக் கொண்டு விடையளிக்க வேண்டிய இரண்டு முக்கியமான கேள்விகள் இவை:

1. எனக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும்?
2. அதை எந்த அளவுக்கு நான் விரும்புகிறேன்?

“எதற்காக வாழ்கிறோம் என்பதை அறிந்திருக்கும் மனிதனால் ‘எப்படி’ என்பதைக் கண்டுபிடித்துவிட முடியும்,” என்று ஜெர்மானிய தத்துவவியலாளரான ஃபிரெட்ரிச் நீட்சே கூறியுள்ளார்.

உங்கள் ஆற்றலுக்கு எல்லையே இல்லை என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இனிவரும் வருடங்களில், பொருளாதாரரீதியாக உங்களால் எதுவாக வேண்டுமானாலும் ஆக முடியும், எதை வேண்டுமானாலும் கைவசப்படுத்த முடியும், எதை வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியும். உங்களுக்குத் தேவையான நேரமும் திறமையும் கல்வித் தகுதியும்

அனுபவமும் நண்பர்களும் தொடர்புகளும் உங்களுக்கு இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இதுதான் உங்கள் சூழ்நிலை என்றால், உங்களுக்கென்று என்ன நிதி இலக்குகளை நீங்கள் நிர்ணயித்துக் கொள்வீர்கள்?

பெரும்பாலான மக்கள் தங்களுடைய தற்போதைய பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் மூழ்கிப் போயுள்ளனர். இப்படிப்பட்டவர்களுக்குக் கடன்களும், தொடர்ச்சியான செலவுகளும், தங்கள் நிகழ்காலத்திற்கு அப்பால் சிந்திக்க முடியாத அளவுக்குக் குறைவான வருமானமும் இருக்கும். நீங்கள் கடனில் சிக்கியிருக்கும்போது, உங்களுக்கும் உங்கள் எதிர்காலத்திற்கும் உற்சாகம் தரும் நிதி இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது கடினம்.

இந்த மனக் குறைபாட்டிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்வதற்கு, உங்களிடம் ஒரு மந்திரக் கோல் இருப்பது போலவும், அதைச் சுழற்றுவதன் மூலம் உங்கள் நிதி இலக்குகள் அனைத்தையும் உங்களால் அடைய முடியும் என்பது போலவும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இப்படிப்பட்ட நிலையில் உங்கள் நிதி இலக்குகள் எவையாக இருக்கும்?

உங்கள் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நீங்கள் உங்கள் கடன்களிலிருந்து முழுமையாக விடுபடுவதற்கும், குறுகியகால நிதி இலக்குகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வருமானத்தில் 10 — 20 சதவீதத்தைச் சேமிப்பதற்கும் முதலீடு செய்வதற்கும், ஒரு வீடு வாங்குவதற்கும், உங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பிற்காக ஒரு நிதிக் கணக்கை அமைத்துக் கொள்வதற்கும், உங்கள் பொருளாதார வாழ்க்கையை முற்றிலும் உங்கள் கட்டுப்பா8ட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்கும் இடைக்கால நிதி இலக்குகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தைப் பெறுவதற்கு நீண்டகால இலக்குகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். பணத்தைப் பற்றி மீண்டும் ஒருபோதும் கவலைப்பட வேண்டிய தேவை இல்லாத ஒரு நிலையை எட்டுவதுதான் உங்களுடைய உச்சகட்ட இலக்கு.

2. நம்பிக்கை: உங்கள் இலக்கு அடையப்படக்கூடியதுதான் என்று நம்புங்கள்

உங்கள் நம்பிக்கைகள் உங்களுடைய யதார்த்தங்களாக ஆகின்றன. உங்கள் நிதி இலக்குகள் நம்பத்தக்கவையாகவும்

அடையப்படக்கூடியவையாகவும் யதார்த்தமானவையாகவும் உங்களுடைய உண்மையான மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவானவையாகவும் இருப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் நிதி இலக்குகள் உங்களுடைய தற்போதைய யதார்த்ததுடன் இணக்கமாக இருக்க வேண்டும். உங்களை உங்களுடைய சௌகரிய நிலையிலிருந்து வெளியே கொண்டு வருகின்றவையாகவும், ஆனால் உங்களால் கையாள முடிகின்றவையாகவும் இருக்கும் விதத்தில் உங்கள் நிதி இலக்குகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் வருமானத்தை ஒரு வருடத்திற்குள் இரட்டிப்பாக்குவது என்று தீர்மானிப்பதற்குப் பதிலாக, அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் உங்கள் வருமானத்தை 20லிருந்து 30 சதவீதம் அதிகரிப்பதற்கு ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஒரு யதார்த்தமான, நம்பத்தக்க இலக்காக இருப்பதால், உங்களை ஊக்குவிப்பதற்கும், உங்கள் நடவடிக்கைகள்மீது உங்களுக்கு ஒருமித்தக் கவனத்தைக் கொடுப்பதற்குமான திறன் இதற்கு இருக்கிறது.

உங்கள் இலக்குகள் அடையப்படக்கூடியவையாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, இந்த இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான திறமைகளும் திறன்களும் ஒழுங்கும் உங்களிடம் உள்ளன என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுடைய சொந்த வியாபாரத்தைத் துவக்கி, அதை வளர்த்தெடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் பொருளாதாரரீதியாக வெற்றி பெறுவது சாத்தியம்தான். ஆனால், இதன் வெகுமதிகளை அனுபவிப்பதற்கு ஐந்திலிருந்து ஏழு வருடங்கள்வரை நீங்கள் மிகக் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும், அனுபவத்தைப் பெற வேண்டியிருக்கும்.

உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலை, திறமைகள் மற்றும் திறன்களின் நிலை, உங்களைச் சுற்றி நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் ஆகியவற்றுடன் உங்கள் இலக்குகள் முரணின்றி இருக்கும் விதத்தில் யதார்த்தமானவையாக இருக்க வேண்டும்.

இறுதியாக, உங்கள் இலக்குகள் உங்கள் உண்மையான மதிப்பீடுகளுடன் ஒத்திசைவாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் புற உலகில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும் விஷயம் உங்களுக்கு

உண்மையிலேயே முக்கியமான விஷயத்தோடு இணக்கமாக இருக்கும்போது மட்டுமே, உங்கள் அக உலகில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.

3. உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் ஓர் இலக்கை எழுதிக் கொள்ளும்போது, உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் அறிவையும் உடலையும் தூண்டுகிறீர்கள். ஒரு பேனாவால் ஒரு தாளில் உங்கள் இலக்கை எழுதுவது, உங்களுடைய பார்வைப் புலனையும் செவிப் புலனையும் உணர்ச்சிப் புலனையும் முடுக்கிவிடுகின்றது. அதோடு, உங்கள் இலக்கை உங்கள் ஆழ்மனத்திலும் அது பதிய வைக்கிறது. பிறகு உங்கள் ஆழ்மனம் இரவுபகலாக இதன்மீது நடவடிக்கை எடுக்கிறது.

அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களிலும் அடுத்த ஐந்து வருடங்களில் ஒவ்வோர் ஆண்டிலும் நீங்கள் துல்லியமாக எவ்வளவு பணம் சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் திட்டவட்டமாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, அடுத்த ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒவ்வொரு வருடமும் உங்கள் வருமானத்தை 25 சதவீதம் அதிகரிக்கப் போவதாக ஓர் இலக்கை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வேலை பார்க்கும் காலத்தில் எவ்வளவு பணத்தைக் குவிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை, அதாவது உங்களுடைய நீண்டகால நிதி இலக்கைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய நீண்டகால இலக்குதான் ‘இலக்கு எண்’ என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் வசதியாகப் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதற்கும், விருப்பப்பட்டால் வேறு வேலை பார்ப்பதற்கும் நீங்கள் சம்பாதிக்க வேண்டிய தொகை அது.

உங்களுக்கு எந்தவிதமான வருமானமும் இல்லாவிட்டால், ஒரு மாதம் வசதியாக வாழ்வதற்கு உங்களுக்குத் துல்லியமாக எவ்வளவு பணம் செலவாகும் என்று முதலில் நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதைப் பன்னிரண்டால் பெருக்கி, வேலையும் வருமானமும் இல்லாமல் வசதியாக ஒரு வருடம் வாழ்வதற்கு எவ்வளவு பணம் தேவை என்று கணக்கிடுங்கள். இறுதியாக, அந்தத் தொகையை இருபதால் (வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றப் பிறகு நீங்கள் உயிர்வாழப் போவதாக எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற வருடங்கள்)

பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விடைதான் உங்கள் இலக்கு எண்.

எடுத்துக்காட்டாக, வருமானம் எதுவும் இல்லாமல் ஒரு மாதம் வசதியாக வாழ்வதற்கு உங்களுக்கு 50,000 ரூபாய் தேவைப்பட்டால், அதைப் பன்னிரண்டால் பெருக்கினால் 6,00,000 ரூபாய். அதை இருபதால் பெருக்கினால் 1,20,00,000 ரூபாய். இதுதான் உங்களுடைய நீண்டகால நிதி இலக்கு. இந்த நீண்டகால நிதி இலக்கிலிருந்து நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் இருக்கிறீர்கள் என்பதை, ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு வருடமும் உங்களுடைய பொருளாதாரச் சூழ்நிலையை ஆய்வு செய்து கணக்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

4. உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையின்மீது இன்றே ஒரு முழுமையான நிதி ஆய்வை மேற்கொள்வது உங்கள் இலக்குகளை யதார்த்தமானவையாகவும் நம்பத்தக்கவையாகவும் அடையத்தக்கவையாகவும் ஆக்கிக் கொள்வதற்கு இன்றியமையாதது. உங்களுடைய தற்போதைய பொருளாதாரச் சூழ்நிலை துல்லியமாக என்னவாக உள்ளது?

நீங்கள் உங்களுடைய அனைத்து உடமைகளையும் விற்றுப் பணமாக மாற்றிவிட்டு, வேறு நாட்டிற்குக் குடிபெயரப் போவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இன்று உங்களிடம் இருக்கும் அனைத்தையும் விற்றுவிட்டால், உங்கள் கையில் துல்லியமாக எவ்வளவு பணம் இருக்கும்?

உங்களுக்கான ஒரு நிதி அறிக்கையை உருவாக்குங்கள். இது மிகவும் எளிது. உங்கள் சொத்துக்கள் அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிட்டு, இன்று அவற்றின் மதிப்பு எவ்வளவு என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். பிறகு இன்றைய நிலவரப்படி உங்கள் கடன்களையும் செலவுகளையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். இந்தத் தொகையை உங்கள் சொத்துக்களின் தொகையிலிருந்து கழித்து உங்களுடைய நிகரச் சொத்து எவ்வளவு என்பதைக் கணக்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

இன்று உங்களுடைய நிகரச் சொத்து எவ்வளவாக இருந்தாலும் சரி, இது உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியாக ஆகிறது. உங்களுடைய தற்போதைய நிதிச் சூழ்நிலை குறித்து நீங்கள் தெளிவாகவும் நேர்மையாகவும்

இருக்கும்போது, முன்னால் அடியெடுத்து வைத்து அதை மாற்றுவது இன்னும் எளிதாகிவிடுகிறது.

5. அந்த இலக்கு உங்களுக்கு ஏன் வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்: அதில் உங்களுக்கு என்னென்ன நன்மைகள் இருக்கின்றன?

காரணங்கள்தான் சாதனை எனும் உலையின் எரிபொருள். உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களிடம் எவ்வளவு அதிகமான காரணங்கள் உள்ளனவோ, உங்கள் வேலையைத் துவக்குவதற்கும் தொடர்ந்து முன்னோக்கிச் செயல்படுவதற்கும் நீங்கள் அவ்வளவு அதிகமாக ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள். உங்களிடம் எவ்வளவு அதிகமான காரணங்கள் உள்ளனவோ, நீங்கள் அவ்வளவு அதிக விடாமுயற்சியோடும் மன உறுதியோடும் இருப்பீர்கள். உங்களுடைய வசதியான நிலையிலிருந்து வெளியேறி, சவாலான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கும் தீவிரமாக முன்னோக்கி நடைபோடுவதற்கும் நீங்கள் அவ்வளவு அதிக ஆர்வத்துடன் இருப்பீர்கள். மக்கள் பெருவாரியான வெற்றிகளைப் பெறுவதற்குக் காரணம், அவர்களை முன்னால் உந்தித் தள்ளுகின்ற பெரிய, உற்சாகமூட்டும் காரணங்கள் அவர்களிடம் இருப்பதுதான்.

நீங்கள் அதிகப் பணத்தைச் சம்பாதித்து, கடன்கள் அனைத்தையும் அடைத்துவிட்டு, பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைந்தால், உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்காகவும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்காகவும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய அற்புதமான விஷயங்கள் எவையாக இருக்கும் என்று ஒரு பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய நிதி இலக்குகளை அடைந்திருக்கும்போது, உணர்ச்சிரீதியாக எவ்வாறு உணர்வீர்கள்? நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்களா? தன்னம்பிக்கையுடனும் பெருமிதத்துடனும் இருப்பீர்களா? மன அமைதியையும் உற்சாத்தையும் உணர்வீர்களா?

ஒரு நிதி இலக்கை, அந்த இலக்கை அடைந்தால் ஏற்படக்கூடிய உணர்ச்சியுடன் நீங்கள் இணைக்கும்போது, நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய எந்தவொரு தடையையும் ஏமாற்றத்தையும் கடந்து நீங்கள் தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்வதற்கு உங்களை ஊக்குவிப்பதற்கு உங்கள் இலக்கிற்கு

இருக்கும் சக்தியை நீங்கள் இரட்டிப்பாக்குகிறீர்கள் அல்லது மும்மடங்காக அதிகரிக்கிறீர்கள்.

6. ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் குறி வைப்பதற்கு ஓர் இலக்குத் தேவை

உங்களுடைய நிதி ஆய்வு மற்றும் தற்போதைய சூழ்நிலையின் அடிப்படையில், உங்களுடைய உச்சகட்ட இலக்கான பொருளாதாரச் சுதந்திரம் உட்பட, உங்கள் நிதி இலக்குகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு யதார்த்தமான, நீண்டகாலக் காலக்கெடுவை உங்களால் நிர்ணயித்துக் கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் எப்போது உங்கள் கடன்களிலிருந்து முழுவதுமாக விடுபடத் தீர்மானித்துள்ளீர்கள் என்பதற்குத் துல்லியமாக ஒரு நாளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வருமானத்தில் எப்போது 5 சதவீதத்தையும் 10 சதவீதத்தையும் 20 சதவீதத்தையும் சேமிக்கத் துவங்குவீர்கள் என்பதற்கும் நாட்களைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய குறுகியகால, இடைக்கால, மற்றும் நீண்டகால இலக்குகளுக்கும் காலக்கெடுக்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு காலக்கெடு இல்லாத எந்தவொரு தீர்மானமும் உண்மையில் நேர விரயமே.

7. உங்கள் வழியில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளவிருக்கின்ற முட்டுக்கட்டைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள்

உங்கள் வழியில் குறுக்கே நிற்கின்ற, உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதிலிருந்து உங்களை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கின்ற முக்கியமான முட்டுக்கட்டைகள் அல்லது சிரமங்கள் எவை? அந்த முட்டுக்கட்டைகளில், எது மிகப் பெரியது அல்லது மிக முக்கியமானது?

நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறீர்கள், சேமிக்கிறீர்கள், முதலீடு செய்கிறீர்கள், குவிக்கிறீர்கள் ஆகியவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற முக்கியமான மட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் எவை? இந்தக் காரணிகள்தான், நீங்கள் உங்கள் நிதி இலக்குகளை எந்த வேகத்தில் அடைகிறீர்கள் என்பதைத்

தீர்மானிக்கின்றன. வேறு எதுவொன்றைவிடவும் இவைதான் உங்களைப் பின்னுக்கு இழுத்துப் பிடித்து வைக்கின்றன.

மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளின் விஷயத்தில் 80/20 விதி ஒரு சிறப்பு வழியில் செயல்படுகிறது. நீங்கள் உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடையாமல் போவதற்கான காரணங்களில் 80 சதவீதம் ஏதோ ஒரு விதத்தில் உங்களுக்கு உள்ளேதான் இருக்கின்றன. திறமைகளின்மையும் ஒழுங்கின்மையும் ஏதோ ஒரு வகையான பலவீனமான பண்புநலனும்தான் பெரும்பாலான விஷயங்களில் உங்களை இழுத்துப் பிடிக்கின்ற காரணிகள். உங்கள் விஷயத்தில் அவை எவை?

"நான் ஏன் ஏற்கனவே என்னுடைய நிதி இலக்குகளை அடைந்திருக்கவில்லை?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். வேறு விதமாகக் கூறினால், நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்புகின்ற பணத்தை இன்னும் சம்பாதிக்காமல் இருப்பதற்கும், நீங்கள் கடனில் இருப்பதற்கும், அல்லது பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடையாமல் இருப்பதற்கும் உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொண்டிருக்கின்ற, உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான சாக்குப்போக்குகளும் காரணங்களும் நியாயப்படுத்தல்களும் என்னென்ன? இக்கேள்விக்கான உங்கள் விடைகள், நீங்கள் இப்போது எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதையும், நீங்கள் விரும்புகின்ற எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் உங்களுக்கு எடுத்துரைக்கும்.

8. உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் அறிவும் திறமைகளும் எவை என்று தீர்மானியுங்கள்

நீங்கள் முன்பு ஒருபோதும் அடைந்திராத ஒரு நிதி இலக்கை அடைவதற்கு, உங்களிடம் முன்பு ஒருபோதும் இருந்திராத றிவையும் திறமைகளையும் நீங்கள் கைவசப்படுத்தவும் உருவாக்கிக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் கைவசப்படுத்த வேண்டிய கூடுதல் அறிவு என்ன? எந்தக் கூடுதல் திறமைகளை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்? உங்களுக்குத் தேவையான அறிவு மற்றும்

திறமைகளில், எவை மிக முக்கியமானவை? இந்த அறிவைப் பெறுவதற்கும் இத்திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் என்ன திட்டம் வைத்திருக்கிறீர்கள்?

உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்புகின்ற வகையான பணத்தை யார் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்? அவர்கள் வித்தியாசமாக எதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? தற்போது உங்களிடம் இல்லாத எந்தச் சிறப்புத் திறமைகளும் திறன்களும் அவர்களிடம் இருக்கின்றன? இவற்றுக்கான விடைகள் உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், அவர்களிடம் சென்று கேளுங்கள். அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக அவ்விடைகளை உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வார்கள்.

உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள, மிக உயர்ந்த சம்பளத்தைப் பெறுகின்றவர்களில் நீங்களும் ஒருவராக இருந்தால், உங்களிடம் என்னென்ன அறிவும் திறமைகளும் இருக்கும் என்பதை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். எது மிகவும் முக்கியமானது என்பதில் தொடங்கி, எது மிகக் குறைந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்ற வரிசையில், முன்னுரிமைப்படி அப்பட்டியலை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளத் துவங்குவதற்கு இன்றே நடவடிக்கை எடுங்கள்.

9. உங்களுக்கு யாருடைய, எந்தக் குழுக்களுடைய, எந்த நிறுவனங்களுடைய உதவி தேவைப்படும் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்

உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய, பதிலுக்கு நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய நிலையில் யார் இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அவர்களுடைய பெயர்களை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அவர்கள் உங்கள் மேலதிகாரியாகவோ, சக ஊழியர்களாகவோ, உங்கள் கூட்டாளிகளாகவோ இருக்கலாம். உங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களையும் வினியோகிப்பாளர்களையும் பணத்திற்கான மூலாதாரங்களையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

வாழ்வில் மதிப்பான ஏதோ ஒன்றை அடைவதற்கு, ஏராளமானோரின் உதவியும் ஆதரவும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். அவர்களுக்குத்

தேவையான உதவிகளைச் செய்வதன் மூலம் அவர்களுடைய ஆதரவை நீங்கள் பெற வேண்டும். நீங்கள் அவர்களிடம் சென்று உதவி கேட்பதற்கு முன்பாக, அவர்களுக்கு உதவுவதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள்.

வாழ்வில், பெரும்பாலான மக்கள், 'உடனடி விளைவுக் கொள்கை'யின் அடிப்படையில் செயல்படுகின்றனர். அவர்கள் தங்களுக்கு விருப்பமானவற்றை உடனடியாகப் பெறுவதற்கு, தங்களுடைய நடவடிக்கைகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய நீண்டகால விளைவுகளைப் பற்றிச் சிறிதுகூடக் கவலைப்படாமல், மிக வேகமான, மிகச் சுலபமான வழியைத் தேடுகின்றனர் என்று அக்கொள்கை கூறுகிறது.

வேறு விதமாகக் கூறினால், பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில், மக்கள் தங்களுக்கு நன்மை விளையும் விதத்தில் நடந்து கொள்கின்றனர், தங்கள் நலனை முன்னிறுத்திச் சிந்திக்கின்றனர். நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கு மற்றவர்கள் உங்களுடன் ஒத்துழைப்பது அவர்களுக்கு எந்த விதத்தில் நன்மை பயக்கும் என்ற போக்கில் சிந்திப்பதுதான் உங்கள் வேலை.

உங்கள் குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பும் ஆதரவும்கூட உங்களுக்குத் தேவைப்படும். உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் நீண்டநேரமும் மிகக் கடினமாகவும் உழைக்கப் போகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இது பற்றித் தெரிவித்துவிடுங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு உழைப்பது அவர்களுக்கு எவ்விதத்தில் பலனளிக்கும் என்று அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் பொருளாதார மைல்கற்களை அடைவதைச் சுற்றி உங்கள் வெகுமதிகளையும் பரிசுகளையும் விடுமுறைகளையும் திட்டமிடுங்கள். உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதில் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் அனைவரும் உங்களுடன் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களுடைய உதவியையும் ஒத்துழைப்பையும் பெறுவதற்கு, அவர்களுக்கு உங்களால் எந்த விதத்தில் உதவி செய்ய முடியும் என்று தொடர்ந்து எண்ணுங்கள்.

10. ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்: நீங்கள் ஓடுவதற்கு ஒரு களம் தேவை

உங்களுக்கு என்ன வேண்டும், நீங்கள் எங்கேயிருந்து துவக்குகிறீர்கள், உங்கள் இலக்குகள் ஒவ்வொன்றையும் எப்போது அடைய விரும்புகிறீர்கள் ஆகியவற்றை இப்போது நீங்கள் தீர்மானித்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் எதிர்கொண்டு மீள வேண்டிய முட்டுக்கட்டைகளையும், நீங்கள் கைவசப்படுத்த வேண்டிய கூடுதல் அறிவையும் திறமைகளையும், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மக்களையும் குழுக்களையும் நீங்கள் கண்டுகொண்டிருக்கிறீர்கள். இப்போது உங்களுடைய செயற்திட்டத்தை உருவாக்க நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள்.

மேலே உள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில், உங்கள் நிதி இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய ஒவ்வொரு நடவடிக்கையையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். எதை முதலில் செய்ய வேண்டும், அடுத்தது எதைச் செய்ய வேண்டும், அதற்கடுத்து எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானித்து, அவற்றை வரிசைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பட்டியலை முன்னுரிமைப்படியும் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். 80/20 கொள்கையைப் பயன்படுத்தி, எது அதிக முக்கியமானது என்பதையும் எது குறைந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நடவடிக்கைகளை விட்டுவிட்டு, முக்கியமான நடவடிக்கைகளை முதலில் மேற்கொள்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது உங்களிடம் ஓர் இலக்கும் ஒரு திட்டமும் உள்ளன. மேலே உள்ள தகவல்கள் அனைத்தையும் ஒன்றுதிரட்டி, இக்கேள்விகளுக்கு நீங்கள் கொடுத்துள்ள விடைகளை ஆய்வு செய்து, அவற்றை ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்வதன் மூலம், உங்கள் நிதி இலக்குகளைப் பத்து மடங்கு அதிகமாக (1,000 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக) அடைவதற்கான உங்கள் வாய்ப்புகளை நீங்கள் அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள். உங்களை வழிநடத்துவதற்கு இப்போது ஒரு வரைபடமும் ஒரு கால அட்டவணையும் உள்ளன. உங்கள் நடவடிக்கைகளையும் வெற்றிகளையும் இவற்றோடு நீங்கள் ஒப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடைவதை நோக்கிய ஒரு பயணத்தை நீங்கள் துவக்கும்போது, அது உங்களைத் திணறடிக்கின்ற ஒரு செயலாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் உங்களுடைய பெரிய, நீண்டகால இலக்குகளைச்

சிறிய, சமாளிக்கப்படக்கூடிய இலக்குகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளும்போது, உங்கள் வேலை அதிக யதார்த்தமானதாகவும் நம்பத்தக்கதாகவும் சாதிக்கத்தக்கதாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

ஒட்டுமொத்த இலக்கையும் ஒரே நேரத்தில் உங்களால் அடைய முடியாமல் போகக்கூடும். ஆனால் ஒரு நேரத்தில் ஓரடி எடுத்து வைக்க உங்களால் முடியும். அந்த முதலடியை எடுத்து வைப்பதற்கான உங்கள் விருப்பமும் திறனும்தான் மற்ற அனைத்தையும் சாத்தியமாக்குகின்றன.

11. மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்: உங்கள் இலக்கை நீங்கள் ஏற்கனவே அடைந்துவிட்டதுபோல உங்கள் மனத்தில் ஒரு தெளிவான காட்சியை உருவாக்குங்கள்

ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு முன்பு அதை உங்களால் பார்க்க முடிய வேண்டும். நீங்கள் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அனுபவிக்கும்போது உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்பது குறித்து உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகத் தெளிவு இருக்கிறதோ, நீங்கள் உங்கள் இலக்கை நோக்கி அவ்வளவு வேகமாக நகர்வீர்கள், அந்த இலக்கும் உங்களை நோக்கி அவ்வளவு வேகமாக வரும்.

‘பொருளாதாரச் சுதந்திர அட்டை’ ஒன்றை உருவாக்கிக் கொள்வது, உங்களுடைய மனக்காட்சிப்படுத்தல் சக்தியை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு உதவும். ஒரு பெரிய வெள்ளை அட்டையை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். ஏற்கனவே நீங்கள் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தைப் பெற்றிருந்தால் உங்கள் வாழ்வில் என்னவெல்லாம் இருக்குமோ, அவற்றின் படங்களைக் கத்தரிக்கத் துவங்குங்கள்.

பொருளாதாரரீதியாக உங்களிடம் எந்தக் குறைச்சலும் இல்லாமல் இருந்தால் எதிர்காலத்தில் ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புகின்ற வீடுகள், கார்கள், விடுமுறைப் பயணங்கள், உடைகள், நகைகள், அறைகலன்கள் மற்றும் பலவற்றின் படங்களை வெட்டியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, உங்கள் படம் ஒன்றை அல்லது நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தாரும் இருக்கும் படம் ஒன்றை உங்களிடமுள்ள வெள்ளை அட்டையின் நடுவில் ஒட்டுங்கள்.

இப்புகைப்படத்தைச் சுற்றி, மற்ற அனைத்துப் படங்களையும் மீதியுள்ள வெற்றிடத்தில் ஒட்டுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இந்த அட்டையை அடிக்கடிப் பாருங்கள். இந்த அட்டையில் நீங்கள் ஒட்டி வைக்கும் அனைத்தும் என்றேனும் ஒருநாள் உங்கள் வசமாகும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள்.

இவற்றை உங்கள் வாழ்வில் விரைவில் நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். உங்கள் பலகையில் உள்ள அந்தக் குறிப்பிட்ட வீட்டில் வாழ்வது அல்லது அந்தக் குறிப்பிட்ட விடுமுறையில் செல்வது உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வைக் கொடுக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் பார்வை அந்தப் படங்களின்மீது படரும்போது, எல்லாம் சரியான நேரத்தில் உங்கள் வாழ்வில் தோன்றும் என்ற ஓர் அமைதியான, நேர்மறையான எதிர்பார்ப்பை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

12. நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் விடாமுயற்சியைக் கடைபிடியுங்கள்: முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்கள் நிதி இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொண்டவுடன், இவற்றை அடைவதில் வெற்றி பெறும்வரை நீங்கள் உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு பிரச்சனையையும் பின்னடைவையும் சிரமத்தையும் பாதகச் சூழ்நிலையையும் எதிர்கொண்டு, அவற்றிலிருந்து மீண்டு, உங்களுடைய நிதி இலக்குகளை அடையப் போவதாக ஓர் உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கென்று ஒரு பெரிய இலக்கையோ அல்லது பல பெரிய இலக்குகளையோ நீங்கள் நிர்ணயிக்கும்போது, விரக்தி, ஏமாற்றம், பின்னடைவுகள், சிரமங்கள், தற்காலிகத் தோல்வி ஆகியவற்றை நீங்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்த அனுபவங்கள் உங்கள் பயணத்தில் தவிர்க்க முடியாதவை. இத்தகைய அனுபவங்கள் இல்லாமல் வெற்றி ஒருபோதும் சாத்தியமில்லை.

ஆனால் ஒவ்வொரு முட்டுக்கட்டைக்குள்ளும் அல்லது பின்னடைவுக்குள்ளும் அதற்குச் சமமான அல்லது அதைவிடப் பெரிய

அனுகூலமோ நன்மையோ இருக்கிறது என்பது நல்ல செய்தி. நீங்கள் அனுபவிக்கின்ற ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்குள்ளும் அல்லது சிரமத்திற்குள்ளும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு பாடம் அடங்கியுள்ளது. இப்பாடங்களை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டால், எதிர்காலத்தில் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு இவை நிச்சயமாக உங்களுக்கு உதவும். பிரச்சனையின்மீதும், அது எவ்வாறு உங்களை இழுத்துப் பிடிக்கக்கூடும் என்பதன்மீதும் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, இப்பாடங்களின்மீதும், இவற்றிலிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விஷயங்கள்மீதும் கவனம் செலுத்துவதுதான் உங்கள் வேலை.

மனத்தளவில் நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்கின்ற எல்லைகளைத் தவிர, நீங்கள் சாதிக்கக்கூடிய விஷயங்களுக்கு வேறு எந்த வரம்பும் கிடையாது. சிரமங்கள் வருவது உங்களைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கு அல்ல. மாறாக, உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவதற்காகவே அவை உங்கள் வழியில் குறுக்கிடுகின்றன. ஒவ்வோர் அனுபவத்திலிருந்தும் ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ளப் போவதாக முன்கூட்டியே நீங்கள் உறுதியெடுத்துக் கொண்டால், உங்களுடைய உச்சகட்டப் பொருளாதார வெற்றியை யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. இன்றைய நிலவரப்படி உங்கள் நிகரச் சொத்து மதிப்பு எவ்வளவு என்பதைக் கணக்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எங்கேயிருந்து துவக்குகிறீர்கள் என்பது அப்போதுதான் உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியும்.

2. அடுத்த ஐந்து ஆண்டுகளில் ஆண்டுவாரியாக ஒவ்வொரு மணிநேரமும் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு வருடமும் நீங்கள் துல்லியமாக எவ்வளவு பணத்தைச் சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

3. நீங்கள் சம்பாதிப்பதைவிடக் குறைவான செலவில் வாழ்க்கை நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் கடன்களிலிருந்து விடுபடுங்கள். நீங்கள் எந்தெந்தச் செலவுகளைக் குறைக்கப் போகிறீர்கள்?

4. உங்களுக்கு எந்த வருமானமும் இல்லாவிட்டால், ஒரு மாதம் வசதியாக வாழ்வதற்கு உங்களுக்கு எவ்வளவு பணம் தேவைப்படும் என்று கணக்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அந்தத் தொகையை அடிப்படையாக வைத்து உங்கள் நிதியைத் திட்டமிடுங்கள்.

5. பணத்தைப் பற்றியும், அதை அதிகமாகச் சம்பாதிப்பது எப்படி என்பதைப் பற்றியும், அதை எவ்வாறு பெருகச் செய்வது என்பதைப் பற்றியும் ஆய்வு செய்து கற்றுக் கொள்ளத் துவங்குங்கள்.

6. பிற வெற்றியாளர்களிடம் அறிவுரை கேளுங்கள். குறிப்பாக, உங்கள் பணத்தை ஒரு வியாபாரத்திலோ அல்லது ஒரு வீடுமனையிலோ முதலீடு செய்வதற்கு முன்பாக அவர்களுடைய அறிவுரையை நாடுங்கள்.

7. உங்கள் எஞ்சிய தொழில்வாழ்க்கை நெடுகிலும் உங்கள் வருமானத்தில் பத்து அல்லது இருபது சதவீதத்தைச் சேமிப்பதென்று ஓர் இலக்கை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை ஒரு தலையாய முன்னுரிமையாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

10

உங்கள் துறையில் ஒரு வல்லுனராக ஆகுங்கள்

உங்களால் எவ்வளவு சிறப்பாகத் திகழ முடியுமோ, அவ்வளவு சிறப்பாகத் திகழ்வது உங்கள் இலக்குகளில் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். அற்புதமான செயற்திறன் கொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே அற்புதமான வெகுமதிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. சராசரியான செயற்திறன் கொண்டவர்களுக்குச் சராசரியான வெகுமதிகளே கொடுக்கப்படுகின்றன. சராசரிக்கும் குறைவான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பவர்களுக்கு சராசரிக்கும் குறைவான வெகுமதிகளும் தோல்வியும் விரக்தியும் கிடைக்கின்றன.

நம்முடைய பொருளாதார அமைப்புமுறையில், உங்கள் வருமானம் மூன்று காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது: நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது முதல் காரணி; அதை நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் என்பது இரண்டாவது காரணி; உங்களை நீக்கிவிட்டு வேறொருவரை உங்கள் இடத்திற்கு நியமிப்பதில் உள்ள சிரமத்தின் தீவிரம் மூன்றாவது காரணி.

வெற்றிகரமான மனிதர்களிடம் இருக்கும் ஒரு நல்ல பண்புநலன் என்னவென்றால், தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிட்டக் காலகட்டத்தில், ‘அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்குத் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்வது’ என்று அவர்கள் தீர்மானித்ததுதான். தாங்கள் செய்யும் எதுவொன்றிலும் சிறந்தவராகத் திகழ்வதென்று அவர்கள் தீர்மானித்தனர். அதற்குரிய விலையைக் கொடுக்கவும், எந்தவொரு

தியாகத்தைச் செய்யவும், தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்தத் துறைகளில் மிகச் சிறந்தவராக ஆவதற்குத் தேவையான நேரத்தை முதலீடு செய்யவும் அவர்கள் முடிவு செய்தனர். இந்தத் தீர்மானத்தின் விளைவாக, சராசரியான உற்பத்தித் திறனைக் கொண்டிருந்த மக்களிடமிருந்து தங்களை விலக்கிக் கொண்டு, இத்தீர்மானத்தை எடுத்திராத தங்களுடைய சக ஊழியர்களைவிடப் பன்மடங்கு அதிகமாகச் சம்பாதிக்கின்ற நிலையை இன்று அவர்கள் அடைந்துள்ளனர்.

80/20 விதி

பல வருடங்களுக்கு முன்பு நான் ஒரு விற்பனையாளனாக என் தொழில்வாழ்க்கையைத் துவக்கியபோது, 80/20 விதி விற்பனைக்கு எவ்வாறு பொருந்தியது என்பதைப் பற்றி யாரோ ஒருவர் என்னிடம் கூறினார். 20 சதவீத விற்பனையாளர்கள் 80 சதவீதப் பணத்தைச் சம்பாதித்ததாக அவர் கூறினார். அப்படியென்றால், 80 சதவீத விற்பனையாளர்கள் வெறும் 20 சதவீதப் பணத்தை மட்டுமே சம்பாதிக்கின்றனர். அந்த 20 சதவீதப் பணத்தைத்தான் அவர்கள் தங்களுக்கிடையே பிரித்துக் கொண்டாக வேண்டும். கீழ்மட்டத்திலுள்ள 80 சதவீத விற்பனையாளர்களில் ஒருவனாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, மேல்மட்டத்திலுள்ள 20 சதவீத விற்பனையாளர்களில் ஒருவனாக நான் ஆகப் போவதாகப் பல வருடங்களுக்கு முன்பு அக்கணத்தில் நான் தீர்மானித்தேன். இந்தத் தீர்மானம் என் வாழ்க்கையை என்றென்றைக்குமாக மாற்றியது.

என் குழந்தைப்பருவம் மிகக் கடினமான ஒன்றாக இருந்திருந்ததாலும், பள்ளியில் நான் சராசரிக்கும் கீழான மாணவனாக இருந்திருந்ததாலும், என்னைப் பற்றிய ஒரு மோசமான அபிப்பிராயத்துடனும் மிகக் குறைவான தன்னம்பிக்கையுடனும் நான் வளர்ந்தேன். என்னால் ஏதேனும் ஒன்றில் சிறந்தவனாக விளங்க முடியும் என்று எனக்கு ஒருபோதும் தோன்றியதே இல்லை. நான் எதையேனும் முயற்சித்து, அதில் சிறப்பான விளைவுகளைப் பெற்றால், அது ஒரு தற்செயலான நிகழ்வு அல்லது குருட்டு அதிர்ஷ்டம் என்று அதை நான் உதாசீனப்படுத்தினேன். பல வருடங்கள், நான் செய்த எந்தவொரு

வேலையிலும், என்னை ஒரு சராசரி உற்பத்தித் திறன் கொண்டவனாகவோ அல்லது சராசரிக்கும் குறைவான உற்பத்தித் திறன் கொண்டவனாகவோ மட்டுமே நான் பார்த்தேன்.

மாபெரும் உள்நோக்கு

பிறகு, திடிரென்று ஒருநாள் என்னுள் ஒரு மின்னல் வெட்டியது. தங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள 10 சதவீதத்தினரில் ஒருவராக இருக்கின்ற ஒவ்வொருவரும், கீழ்மட்டத்திலுள்ள 10 சதவீதத்தினரில் இருந்துதான் துவக்கினர் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். இன்று மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் முன்பொரு காலத்தில் மோசமாகத்தான் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர். வாழ்வில் முன்னிலையில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் பின்னிலையிலிருந்துதான் துவக்கினர். எல்லாவற்றையும்விட மிக முக்கியமாக, மற்றவர்கள் செய்துள்ள எதுவொன்றையும் என்னாலும் செய்ய முடியும் என்பது எனக்கு உறைத்தது. எல்லோருடைய விஷயத்திலும் இது உண்மையாக இருக்கும்.

யாரும் உங்களைவிடச் சிறந்தவரோ அல்லது உங்களைவிட அதிகச் சாமர்த்தியமானவரோ அல்ல. மக்கள் பல்வேறு பகுதிகளில் அதிகச் சிறப்பானவர்களாகவும் அதிக சாமர்த்தியமானவர்களாகவும் இருக்கின்றனர், அவ்வளவுதான். அதோடு, வியாபாரத் திறமைகள் அனைத்தும் கற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடியவையே. வியாபாரத்தின் ஏதோ ஒரு பகுதியில் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மக்கள், தங்களுடைய மற்றத் திறமைகளோடு கூடவே, பிற இன்றியமையாத திறமைகளையும் உங்களுக்கு முன்பாகக் கற்றுக் கொண்டுள்ளனர். மற்றவர்கள் சாதித்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் இப்போது சாதித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், அந்த இன்றியமையாத திறமைகளை இன்னும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டிருக்கவில்லை என்று பொருள், அவ்வளவுதான்!

சுயவளர்ச்சி எனும் இரும்பு விதி

எனக்குக் கிடைத்த மற்றொரு முக்கியமான உள்நோக்கு இது: நீங்கள் நிர்ணயிக்கும் எந்தவோர் இலக்கையும் அடைவதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய எதுவொன்றையும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். உங்கள் மனத்தின்மீதும் கற்பனையின்மீதும் நீங்களாகவே சுமத்திக் கொள்கின்ற வரம்புகளைத் தவிர, உங்களால் சாதிக்க முடிகின்ற விஷயங்களுக்கு வரம்பே இல்லை. நீங்கள் உங்கள் வேலையில் அற்புதமானவராக ஆவதென்றும், உங்கள் துறையில் மேல்மட்டப் பத்து சதவீத மக்களுடன் இணைந்து கொள்வதென்றும் தீர்மானித்தால், நீங்கள் அந்த நிலையை அடைவதை உங்களைத் தவிர இவ்வுலகில் எதுவொன்றாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

அந்த நிலையை எட்டுவது எளிதானதா? நிச்சயமாக இல்லை! இப்புத்தகத்தில் உள்ளவை அனைத்தும் செய்வதற்கு எளிதானவை என்று நான் ஒருபோதும் கூற மாட்டேன். மதிப்பான எந்தவொரு விஷயத்தைச் சாதிப்பதற்கும் நீண்டகாலம் ஆகும். ஆனால் அந்த விஷயம் உங்களுக்கு மிகவும் தேவை என்றால், அது குறித்து நீண்டகாலம் கடுமையாக உழைக்க நீங்கள் தயாராக இருந்தால், நிச்சயமாக உங்கள் இலக்கில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள். அப்போது நீங்கள் மேற்கொண்ட ஒவ்வொரு துளி முயற்சியும் மதிப்புவாய்ந்ததாக இருக்கும்.

“நீங்கள் முன்பு ஒருபோதும் சாதித்திராத ஒன்றை இப்போது சாதிப்பதற்கு, முன்பு ஒருபோதும் செய்திராதவற்றைச் செய்ய வேண்டும்,” என்று ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளரான லெஸ் பிரவுன் கூறுகிறார்.

“அதிகமானவற்றைக் கைவசப்படுத்துவதற்கு, அதிகமானவற்றைக் கொண்டவராக நீங்கள் ஆக வேண்டும்,” என்று ஜெர்மானிய தத்துவவியலாளரான கதே கூறியுள்ளார்.

உங்கள் துறையில் உள்ள மிகச் சிறந்தவர்களில் ஒருவராக ஆக வேண்டும் என்று நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், “அதை நான் எவ்வாறு சாதிப்பது?” என்பதுதான் உங்களிடம் நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரே கேள்வி. ஒவ்வொரு துறையிலும், லட்சக்கணக்கான மக்கள், கீழ்மட்டத்திலிருந்து மேல்மட்டத்திற்குச் சென்றுள்ளனர் என்ற உண்மை, உங்களாலும் அதைச் சாதிக்க முடியும் என்பதற்கான போதுமான சாட்சியமாக விளங்குகிறது. இவர்களில் பலர், உங்களுக்கு இருக்கின்ற இயல்பான திறமைகளும்

திறன்களும் இல்லாதவர்களாக இருக்கக்கூடும். வாழ்வின் பெரும்பாலான பகுதிகளில், இயல்பான திறன்கள் மற்றும் திறமைகளைவிட அதிகமாக, கடின உழைப்பும் அர்ப்பணிப்புமே மேன்மைத்துவத்திற்கும் மாபெரும் வெற்றிக்கும் இட்டுச் செல்கின்றன.

வெற்றிக்குக் கல்வி இன்றியமையாததா?

பல வருடங்களுக்கு முன்பு, ஃபோர்ப்ஸ் பத்திரிகையில் வெளிவந்த, அமெரிக்காவின் மாபெரும் பணக்காரர்கள் 400 பேர் அடங்கிய ஒரு பட்டியலில் இடம்பெற்ற நபர்களை ஆய்வு செய்ததில், உயர்நிலைப் பள்ளிப் படிப்பைப் பாதியிலேயே நிறுத்திவிட்டு, பிறகு அந்த 400 மாபெரும் பணக்காரர்கள் பட்டியலில் இடம்பெற்ற ஒருவர், கல்லூரிப் படிப்பை முடித்தவரைவிட 33 கோடி 30 லட்சம் டாலர்கள் அதிகச் சொத்து மதிப்புக் கொண்டவராக இருந்தார் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர்.

இதை நான் இங்கு குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம், பள்ளியில் தாங்கள் சிறந்த மதிப்பெண்களைப் பெற்றிருக்காவிட்டால், வாழ்வில் பின்னாளில் தாங்கள் சாதிக்கக்கூடிய விஷயங்களை அது நிரந்தரமாக மட்டுப்படுத்தும் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். இது துளிகூட உண்மையல்ல. அமெரிக்காவிலும் உலகம் நெடுகிலும் உள்ள மாபெரும் செல்வந்தர்கள் மற்றும் வெற்றியாளர்களில் சிலர், பள்ளியில் மிக மோசமான மதிப்பெண்களை வாங்கியவர்கள்தாம்.

நீங்கள் மதிப்புக் கூடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சொத்தா அல்லது மதிப்புக் குறைந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு சொத்தா?

உங்களுடைய தற்போதைய அறிவும் திறமைகளும் முன்பு எப்போதையும்விட மிக வேகமாகக் காலாவதியாகி வருகின்றன. நீங்கள் உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்கிறீர்களா அல்லது வெறுமனே காலாவதியாகிவிட அனுமதித்துவிடுகிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் சம்பாத்தியத் திறன், மதிப்புக் கூடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சொத்தாகவோ அல்லது மதிப்புக் குறைந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு சொத்தாகவோ இருக்கும்

என்று நான் முன்பு குறிப்பிட்டிருந்தேன். இது ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற அல்லது மேற்கொள்ளத் தவறுகின்ற ஒரு விருப்பத்தேர்வு.

உங்கள் துறையில் உள்ள மிகச் சிறந்தவர்களில் ஒருவராக ஆவதற்குரிய பயணத்தில் உங்கள் அறிவையும் திறமையையும் நீங்கள் தீவிரமாக மேம்படுத்திக் கொள்ளத் துவங்கும்போது, நீங்கள் ஒரு பந்தயத்தில் இருப்பதுபோலவும், அதில் நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே உண்மையிலேயே ஓடிக் கொண்டிருப்பதுபோலவும் இருக்கும். நீங்கள் வெகு விரைவில், கூட்டத்திலிருந்து முன்னேறிச் சென்று, முன்னிலையை அடைவீர்கள். இதற்கிடையே, உங்களுடைய போட்டியாளர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் வெறுமனே உழன்று கொண்டு, தங்கள் வேலை பறி போய்விடாமல் இருப்பதற்குத் தேவையான அளவு மட்டுமே வேலை பார்த்துக் கொண்டிருப்பர். தங்கள் துறையில் மேன்மையுறுவது பற்றிய யோசனை அவர்களுக்கு ஒருபோதும் உதயமாவதே இல்லை.

உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய அறிவு எது என்று கண்டறியுங்கள்

“இனிவரும் மாதங்களிலும் வருடங்களிலும் என்னுடைய துறையை முன்னின்று வழிநடத்திச் செல்வதற்கு எனக்குக் கூடுதலாக எந்த அறிவும் திறமைகளும் தகவல்களும் தேவைப்படும்?” என்று கேட்பதன் மூலம், மேன்மையுறுவதற்கான பயணத்தை நீங்கள் துவக்குகிறீர்கள்.

இன்றிலிருந்து மூன்று அல்லது ஐந்து வருடங்களை முன்னோக்கிப் பார்த்து, உங்கள் தொழிற்துறையில் மிகச் சிறந்தவர்களாக விளங்குகின்ற, மிக உயர்ந்த சம்பளங்களைப் பெறுகின்றவர்களில் நீங்களும் ஒருவராக இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். அவ்வாறு ஆவதற்கு என்ன நிகழ்ந்திருக்க வேண்டும்? இந்த நிலையை அடைவதற்கு நீங்கள் எதைச் செய்திருக்க வேண்டும், எதைக் கற்றிருக்க வேண்டும், எதைச் சாதித்திருக்க வேண்டும்? உங்களுடைய துறையை முன்னின்று வழிநடத்துவதற்கு நீங்கள் எந்தெந்தத் திறமைகளில் மேதமை பெற்றிருக்க வேண்டும்?

தேவையானால் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

முன்பொரு காலத்தில், என் நண்பர் ஒருவர், ஒரு சிறிய நிறுவனத்தில் ஒரு வழக்கறிஞராக இருந்தார். அவருடைய தந்தையும் ஒரு வழக்கறிஞராக இருந்தவர். எனவே, பல்கலைக்கழகத்தில் என் நண்பரும் சட்டக் கல்வியைத் தேர்ந்தெடுத்தார். தன் இருபதுகளின் துவக்கத்தில் அவர் தன் பட்டப்படிப்பை முடித்துப் பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து வெளியே வந்தபோது, தன்னுடைய நண்பர்கள் மற்றும் கூட்டாளிகளுடன் வழக்கறிஞராகத் தன் வேலையைத் துவக்கினார். ஆனால் அந்த வேலை தனக்குச் சரிப்பட்டு வராது என்று விரைவில் அவர் தீர்மானித்தார். மாறாக, வணிகத் துறையில் வேலை பார்க்க வேண்டும் என்று அவர் முடிவு செய்தார்.

ஆனால் அதற்குள் அவருக்கு இருபத்தியாறு வயது ஆகியிருந்தது. கணிசமான எதிர்ப்புக்கு இடையே, அவர் தன் வளவசதிகள் அனைத்தையும் ஒன்றுதிரட்டி, ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்து எம்பிஏ பட்டம் பெறுவதில் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தினார். அப்பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்வதற்கு அவருக்கு இரண்டு வருடங்கள் ஆனது, ஆனால் இறுதியில் அவர் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டார். எம்பிஏ பட்டம் பெறுவதற்கு அவருக்கு மேலும் இரண்டு வருடங்கள் பிடித்தது.

அவர் தன் சொந்த ஊருக்குத் திரும்பி வந்து, பல்வேறு வேலைகளுக்கான நேர்முகத் தேர்வுகளில் கலந்து கொண்டார். இறுதியில், மிக வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருந்த ஒரு விமான நிறுவனத்தில் துவக்கநிலை மேலாண்மைப் பொறுப்பு ஒன்றை அவர் ஏற்று கொண்டார். பத்து வருடங்களுக்குள் அவர் அந்நிறுவனத்தின் தலைவராக ஆகி, சில வருடங்களுக்கு முன்பு, தன்னுடன் சட்டம் பயின்றவர்களைவிடப் பத்து மடங்கு அதிகமாகச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தார். அமெரிக்காவின் மிகப் பெரிய நிறுவனம் ஒன்றில், மிக இளைய வயது கொண்ட, மிகவும் உயர்வாக மதிக்கப்பட்ட நிர்வாக அதிகாரிகளில் ஒருவராக அவர் ஆனார்.

நீங்கள் வளர்ந்து பக்குவமடையும்போது, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை மாறுவது தவிர்க்க முடியாதது. இனிவரும் வருடங்களில் நீங்கள் சம்பாதிக்க

விரும்புகின்ற பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய திறமைகளையும் கைவசப்படுத்த வேண்டிய தகுதிகளையும் பற்றி நீங்கள் தொடர்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

நீங்கள் அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற வேண்டிய முக்கியப் பகுதிகளை அடையாளம் காணுங்கள்

நான் முன்பு குறிப்பிட்டதுபோல, ஒவ்வொரு வேலையிலும் அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற வேண்டிய ஐந்திலிருந்து ஏழு முக்கியப் பகுதிகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, விற்பனையில், யாரெல்லாம் வாடிக்கையாளர்களாக ஆகக்கூடும் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது, அவர்களுடன் நட்புறவை வளர்த்துக் கொள்வது, அவர்களுடைய தேவைகளைக் கண்டறிவது, அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வழங்குவது, அவர்களிடமிருந்து எழக்கூடிய மறுப்புகளுக்கு விடையளிப்பது, விற்பனையைச் செய்து முடிப்பது, அவர்களிடம் தொடர்ச்சியான விற்பனைகளை மேற்கொள்வது மற்றும் திருப்தியான வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுடைய தொடர்பு விபரங்களைப் பெறுவது ஆகிய ஏழு முக்கியப் பகுதிகள் உள்ளன.

நீங்கள் விற்பனைத் தொழிலில் இருந்தால், இந்த ஒவ்வொரு பகுதியிலும், ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒன்றாம் நிலை மிகக் குறைவான நிலை என்றும், பத்தாவது நிலை மிக உயர்ந்த நிலை என்றும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ளவர்களில் ஒருவராக நீங்கள் இருக்க விரும்பினால், இவை ஒவ்வொன்றிலும் குறைந்தபட்சம் ஏழாவது நிலையில் நீங்கள் இருந்தாக வேண்டும்.

இந்த ஏழு பகுதிகளிலும் நீங்கள் உங்களை மதிப்பீடு செய்தவுடன், இந்தப் பட்டியலை உங்கள் மேலதிகாரியிடமோ அல்லது உங்கள் வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவரிடமோ எடுத்துச் சென்று, உங்களை மதிப்பீடு செய்யும்படி அவர்களிடமும் கேளுங்கள். இது உங்களுக்கு உங்களைப் பற்றிய பல விஷயங்களைத் தெளிவுபடுத்தும். பெரும்பாலான சமயங்களில்,

நீங்கள் உங்களை மதிப்பீடு செய்யும் விதம், மற்றவர்கள் உங்களை மதிப்பீடு செய்வதிலிருந்து வேறுபட்டும் மிக உயர்ந்ததாகவும் இருக்கும்.

உங்களுடைய இறுதி மதிப்பெண்கள் என்னவாக இருந்தாலும், உங்களுடைய மிகவும் பலவீனமான திறமையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அது மற்றவர்களுக்கு இணையாகவோ அல்லது அவர்களுடைய திறமைகளைவிட உயர்வாகவோ ஆகும்வரை அதை மேம்படுத்துவதில் நீங்கள் தீவிரக் கவனம் செலுத்தி உழைக்க வேண்டும். உங்களுடைய மிகவும் பலவீனமான திறமைதான் உங்கள் வருமானத்தின் அளவையும், உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாக வளர்கிறீர்கள் என்பதையும், அதில் எவ்வளவு தூரம் வளர்கிறீர்கள் என்பதையும் தீர்மானிக்கிறது.

வேகப் பாதைக்குள் நுழையுங்கள்

உங்கள் எஞ்சிய வாழ்நாளுக்கான ஒரு மாபெரும் கேள்வி இது: நீங்கள் உங்களுக்குள் மிக அற்புதமாக வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய எந்த ஒரு திறமை உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையின்மீது அதிக நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்? உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்காக நீங்கள் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய பகுதி இதுதான்.

இக்கேள்விக்கான விடை உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மேலதிகாரியிடம் சென்று அவரைக் கேளுங்கள். உங்கள் சக ஊழியர்களிடம் கேளுங்கள். உங்களின்கீழ் பணியாற்றுவோரிடம் கேளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவரிடமும் நண்பர்களிடமும் கேளுங்கள். இக்கேள்விக்கான விடையைக் கண்டுபிடித்து, இந்தக் குறிப்பிட்டப் பகுதியில் உங்கள் செயற்திறனை மேம்படுத்திக் கொள்வதில் உங்களுடைய ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் குவிப்பது மிக மிக இன்றியமையாதது.

இது உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கைக்கான முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளாக ஆகிறது. அதை எழுதிக் கொள்ளுங்கள், அதற்கு ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்,

ஒரு செயற்திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள், அத்திட்டத்தின்மீது நடவடிக்கை எடுங்கள். பிறகு, இந்தக் குறிப்பிட்டத் திறமையில் சிறப்புறுவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய பலவீனமான பகுதியில் நீங்கள் மேதமை பெற்றவுடன், "அடுத்த எந்த ஒரு திறமை எனக்கு மிக அதிகமாக உதவும்?" என்ற கேள்வியை மீண்டும் உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். இக்கேள்விக்கு உங்கள் விடை எதுவாக இருந்தாலும், அப்பகுதியில் மேதமை பெறும்வரை கடினமாக உழையுங்கள்.

ஒவ்வொரு துறையிலும் மிக உயர்ந்த சம்பளம் பெறுகின்ற மக்கள், தங்களுடைய முக்கிய விளைவுப் பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் பத்திற்கு எட்டு மதிப்பெண்களுக்குக் குறையாமல் பெறுகின்றனர். இதுதான் உங்கள் இலக்காகவும் இருக்க வேண்டும்.

அற்புதமான உயரதிகாரி

நீங்கள் நிர்வாகத்தில் இருந்தால், உங்கள் வேலையில் உங்கள் வெற்றியை அல்லது தோல்வியைத் தீர்மானிக்கின்ற ஏழு முக்கிய விளைவுப் பகுதிகள் உள்ளன. திட்டமிடுதல், ஒழுங்கமைத்தல், ஊழியர்களை நியமித்தல், வேலையைப் பகிர்ந்து அளித்தல், மேற்பார்வையிடுதல், அளவிடுதல், மேலதிகாரிக்குத் தகவல் கொடுத்தல் ஆகியவைதான் அந்த ஏழு பகுதிகள்.

அனைத்து வெற்றிகரமான மேலாளர்களும் இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் திறம்படைத்தவர்களாக இருக்கின்றனர். வெற்றி பெற்றிராத மேலாளர்கள் அனைவரும் இவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு அதிகமான பகுதிகளில் பலவீனமாக இருக்கின்றனர். இந்த முக்கிய விளைவுப் பகுதிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஒரு தீவிரமான பலவீனம் இருப்பது உங்கள் வேலையில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவதற்குப் பேராபத்தானதாக அமையும்.

எடுத்துக்காட்டாக, வேலையைப் பகிர்ந்தளிக்கும் விஷயத்தைத் தவிர, நிர்வாகத்தின் மற்ற அனைத்துப் பகுதிகளிலும் நீங்கள் முற்றிலும் சிறப்பானவராக இருந்தால், அது உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு

நாளும் உங்களைப் பின்னுக்கு இழுத்துப் பிடித்து நிறுத்தும். மற்றவர்களிடம் வேலையைப் பகிர்ந்து அளிக்கத் தெரியாததால் எந்தவொரு வேலையையும் சரிவர நிறைவேற்ற முடியாமல் போன பல மேலாளர்களுடன் நான் இணைந்து பணியாற்றியுள்ளேன். அவர்களுடைய இந்தப் போக்கு, வியாபாரத்தின் பிற பகுதிகளில் கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்ததால், இறுதியில் அவர்கள் அனைவரும் பணிநீக்கம் செய்யப்பட வேண்டியதாயிற்று.

இந்த முக்கிய விளைவுப் பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் உங்களுக்கு ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை ஏதேனும் ஒரு மதிப்பெண்ணைக் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் நபர்களையும் உங்களை மதிப்பீடு செய்யச் சொல்லுங்கள். இதில் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். பணிவடக்கமான ஒரு சக ஊழியரிடமிருந்து ஒரு நயமான விடையை நாடுவதற்குப் பதிலாக, உண்மையை நாடுங்கள்.

360 டிகிரி ஆய்வு ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்

இன்று பயன்படுத்தப்படுகின்ற மிகப் பிரபலமான நிர்வாகக் கருவிகளில் ஒன்று '360 டிகிரி ஆய்வு' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வகையான ஆய்வில், ஒரு குறிப்பிட்ட மேலாளரின்கீழ் பணியாற்றுகின்ற பலரிடமும், அந்த மேலாளரின் மேலாளரிடமும், சக ஊழியர்களிடமும் கருத்தாய்வு அறிக்கை ஒன்று கொடுக்கப்படுகிறது. இக்கருத்தாய்வு அறிக்கையை நிரப்புகின்றவர்கள் தங்கள் பெயர்களைக் குறிப்பிடாமல் அதைச் செய்ய வேண்டும். பிறகு, இந்த அறிக்கைகள் அனைத்தும் வெளியே உள்ள ஓர் ஆலோசனையாளரிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறது. அவர் அந்த விடைகளைத் தொகுத்து எழுதுகிறார். இந்தத் தொகுப்புரை, அந்தக் குறிப்பிட்ட மேலாளரிடம் கொடுக்கப்படுகிறது. மற்றவர்கள் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை அவர் அதிலிருந்து தெரிந்து கொள்கிறார். இது பெரும்பாலும் அந்த மேலாளருக்கு அதிர்ச்சியளிப்பதாகவே இருக்கிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, "நான் எந்தவொரு விஷயத்தையும் நன்றாக யோசித்து, எச்சரிக்கையாகத் தீர்மானிக்கிறேன்," என்று அந்த மேலாளர் கூறுவார். ஆனால் அவரிடம் பணியாற்றும் ஊழியர்கள், "அவர் பலவீனமானவர்,

தீர்மானிக்கும் திறன் அற்றவர். தீர்மானங்கள் மேற்கொள்வது என்று வரும்போது அவர் அவ்வளவு பாதுகாப்பாக உணர்வதில்லை,'' என்று கூறுவர்.

நம்மைப் பற்றிய எந்தப் பண்புநலனாக இருந்தாலும் சரி, அதை மதிப்பீடு செய்யும்போது மிக உயர்வாக மதிப்பிடுவது நமது இயல்பான போக்காக இருக்கிறது. அதனால்தான் அடிக்கடித் தன் சக ஊழியர்களால் மதிப்பிடப்படுவது ஒருவருக்கு அதிக உதவியாக இருக்கிறது.

தனிப்பட்ட மேம்பாட்டை ஓர் இலக்காக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

எந்த முக்கிய விளைவுப் பகுதியில் நீங்கள் மிக அதிக அளவில் மேம்பட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்தவுடன், இந்த மேம்பாட்டை ஓர் இலக்காக ஆக்கிக் கொண்டு, ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கி, ஒரு தரத்தை நிர்ணயித்து, ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் இந்த மேம்பாட்டை நோக்கிச் செயல்படுங்கள். ஒரு வாரத்திலோ, ஒரு மாதத்திலோ, அல்லது ஒரு வருடத்திலோ, அந்தக் குறிப்பிட்டத் திறமையில் நீங்கள் முற்றிலும் அற்புதமானவராக ஆகியிருப்பீர்கள், அதில் ஒரு வல்லுனராக ஆகியிருப்பீர்கள்.

நீங்கள் இப்போது எப்படி இருக்கிறீர்களோ, அப்படியே உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் சில குறிப்பிட்ட இயல்பான திறன்களுடனும் திறமைகளுடனும் போக்குகளுடனும் வலிமைகளுடனும் பலவீனங்களுடனும் பிறந்திருக்கிறீர்கள். இவை உங்கள் வாழ்வின் துவக்கத்திலேயே முளைவிட்டு, வழக்கமாக நீங்கள் இருபது வயதை நெருங்கும்போது முற்றிலுமாக வளர்ச்சியடைகின்றன. காலப்போக்கில் இவை அவ்வளவாக மாறுவதில்லை.

உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஒன்று, நீங்கள் உண்மையிலேயே எதில் சிறந்தவராக இருக்கிறீர்கள் அல்லது உங்களால் எதில் சிறந்தவராக இருக்க முடியும் என்பதைக் கண்டுபிடித்து, பிறகு அப்பகுதியில் ஒரு வல்லுனராக ஆவதற்கு முழுமனத்துடன் அதில் ஈடுபடுவதுதான்.

“ஒரு குதிரையை ஓட்டிச் செல்வதற்கான மிகச் சிறந்த திசை, அது எந்தத் திசையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறதோ அந்தத் திசைதான்,” என்று 1920களில் வாழ்ந்த ஒரு மேலாண்மை ஆலோசனையாளரான மேரி பார்க்கர் ஃபாலெட் ஒருமுறை கூறினார். உங்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த வழி, உங்களுடைய இயல்பான திறமைகளும் ஆர்வங்களும் போகும் திசைதான். “உங்கள் இயல்பைப் பேணிப் பராமரியுங்கள்,” என்று நூலாசிரியரும் பேச்சாளருமான ஜிம் கேத்கார்ட் கூறுகிறார். உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை நெடுகிலும் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய மிக முக்கியமான அறிவுரை இது.

நீங்கள் சில சிறப்புத் திறமைகளுடனும் திறன்களுடனும் இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறீர்கள். அவை உங்களைத் தனித்துவமானவராகவும் மற்ற அனைவரிடமிருந்து வேறுபட்டவராகவும் ஆக்குகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கை நெடுகிலும், உங்களுடைய சிறப்புத் திறன்களையும் திறமைகளையும் கொண்டு நீங்கள் பெருமளவு சாதித்துள்ள பகுதிகளையும், நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் குறித்து நீங்கள் பெருமகிழ்ச்சி கொள்கின்ற பகுதிகளையும் நோக்கியே நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கப்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். வேறு எதுவொன்றைவிடவும், நீங்கள் எந்த ஓரிரு திறமைகளில் சிறப்பாகத் திகழ்கிறீர்களோ, எந்தத் திறமைகளைப் பயன்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்களோ, அவை எவையென்று கண்டுபிடித்து, அப்பகுதிகளில் ஒரு வல்லுனராக ஆவது வாழ்வில் உங்களுடைய மாபெரும் இலக்குகளில் ஒன்று.

உங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

“எல்லோருக்கும் திறமை இருக்கிறது, ஆனால் திறனை வளர்த்துக் கொள்வதற்குக் கடின உழைப்பு அவசியம்,” என்று மிகச் சிறந்த கூடைப்பந்து விளையாட்டு வீரரான மைக்கேல் ஜோர்டான் ஒருமுறை கூறினார். “ஒரு சராசரி மனிதன் தன் கல்லறைக்குப் போகும்போது அவனுடைய இசை அவனுக்குள் இன்னும் உயிர்த்துடிப்புடன் இருப்பதுதான் அவனுடைய மிகப் பெரிய சீரழிவு,” என்று கவிஞர் லாங்ஃபெல்லோ எழுதியுள்ளார்.

உங்களுக்குத் துளிகூடப் பொருத்தமில்லாத ஒரு வேலையில் நீங்கள் பல வருடங்கள் போராடியிருக்கக்கூடும். பிறகு உங்களுக்கு மிகவும் கச்சிதமான ஒரு வேலை கிடைக்கப் பெற்று, ஓரிரு வருடங்களில், அதற்கு முந்தைய இருபது வருடங்கள் நீங்கள் அடைந்திருந்த முன்னேற்றத்தைவிட அதிக முன்னேற்றத்தை நீங்கள் அடைவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

"நீங்கள் உண்மையிலேயே எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் கண்டுபிடித்து, பிறகு அதைச் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் சிறப்பாக வாழ்க்கை நடத்துவதற்கான ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் அமெரிக்காவில் வெற்றி பெறுவதற்கான திறவுகோல்," என்று நெப்போலியன் ஹில் கூறியுள்ளார்.

தாங்களாகவே முன்னேறி மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர்களாக ஆன பெரும்பாலான செல்வந்தர்கள், "நான் என் வாழ்வில் ஒருநாள்கூட வேலை செய்ததில்லை," என்று கூறுகின்றனர். அவர்கள் செய்ததெல்லாம், எதைச் செய்வது தங்களுக்கு உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தது என்று கண்டுபிடித்து, அதை அதிக அளவில் செய்ததுதான்.

உங்களுடைய சிறப்புத் திறமைகளை அடையாளம் காணுங்கள்

உங்களுடைய சிறப்புத் திறமை அல்லது திறமைகள் எவை என்பதையும், எதைச் செய்வதற்கு நீங்கள் தனித்துவமான முறையில் பொருத்தமானவராக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் கண்டறிவதற்கு எட்டு வழிகள் உள்ளன. அவை:

முதலாவதாக, நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, அதில் நீங்கள் எப்போதுமே மிகச் சிறந்தவராகவும், அதைச் செய்வதில் எப்போதுமே பெருமகிழ்ச்சி உடையவராகவும் இருப்பீர்கள். அது உங்களிடமுள்ள மிகச் சிறந்தவற்றை வெளிக்கொணரும். அந்தக் குறிப்பிட்ட வேலையில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, உங்களுக்கு அளப்பரிய மனநிறைவும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.

இரண்டாவதாக, அதை நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செய்வீர்கள். இந்தப் பகுதியில் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான ஓர் இயல்பான திறன் உங்களிடம்

இருக்கும்.

மூன்றாவதாக, இத்திறமைதான் வாழ்வில் உங்களுடைய பெரும்பான்மையான வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் காரணமாக இருந்து வந்திருக்கும். உங்கள் வாழ்வின் துவக்கத்திலிருந்தே நீங்கள் இதைச் செய்வதில் மகிழ்ச்சியடைந்து வந்திருப்பீர்கள். இது உங்களுக்கு மற்றவர்களிடமிருந்து மாபெரும் வெகுமதிகளையும் பாராட்டுக்களையும் பெற்றுக் கொடுத்து வந்திருக்கும்.

நான்காவதாக, கற்றுக் கொள்வதற்கும் செய்வதற்கும் இது உங்களுக்கு மிக எளிமையானதாக இருந்திருக்கும். உண்மையில், இதை எப்போது கற்றீர்கள், எங்கு கற்றீர்கள் என்பது உங்களுக்கு முற்றிலுமாக மறந்து போயிருக்கும் அளவுக்கு இதை நீங்கள் மிகச் சுலபமாகக் கற்றிருப்பீர்கள். பிறகு திடீரென்று ஒருநாள் நீங்கள் இதை மிகச் சிறப்பாகவும் சுலபமாகவும் செய்வதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள்.

ஐந்தாவதாக, இது உங்கள் கவனத்தைக் கட்டிப் போடுகிறது. இது உங்களை முற்றிலுமாக ஆட்கொள்கிறது, உங்களுக்கு பிரமிப்பூட்டுகிறது. நீங்கள் இதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும் படிக்கவும் பேசவும் அதிகமாகக் கண்டுபிடிக்கவும் விரும்புகிறீர்கள். ஒரு விட்டில் பூச்சி எவ்வாறு சுடரை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகிறதோ, அதுபோல நீங்கள் இதை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள்.

ஆறாவதாக, நீங்கள் இத்திறமையைப் பற்றிக் கற்றுக் கொண்டு, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இதில் மிகச் சிறந்தவராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்.

ஏழாவதாக, நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது நேரம் அப்படியே நின்று போய்விடுகிறது. உங்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றி உங்களுக்கு எதுவும் தெரியாத அளவுக்கு ஊன் உறக்கமின்றி இதில் நெடுநேரம் நீங்கள் மூழ்கிப் போய்விடுகிறீர்கள்.

எட்டாவதாக, உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான ஒன்றைச் சிறப்பாகச் செய்து கொண்டிருக்கும் மற்றவர்களைக் கண்டு நீங்கள் உண்மையிலேயே பிரமிக்கிறீர்கள், அவர்களை மதிக்கிறீர்கள். நீங்கள் அவர்களைப்போல ஆக விரும்புகிறீர்கள், அவர்களைச் சூழ்ந்து இருக்க விரும்புகிறீர்கள், அவர்களை ஒவ்வொரு விதத்திலும் பின்பற்ற விரும்புகிறீர்கள்.

மேற்கூறப்பட்ட விவரிப்புகள் நீங்கள் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கின்ற அல்லது கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் செய்துள்ள எதுவொன்றுக்கும் பொருந்தும் என்றால், நீங்கள் எந்தத் தனிச்சிறப்பான காரியத்தைச் செய்வதற்காக இப்புவியில் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறீர்களோ, அந்தக் காரியம் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு, அதாவது உங்கள் இதயத்தின் விருப்பத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இவை உங்களை வழிநடத்திச் செல்லும்.

மேன்மை அடைவதற்காகப் பிறந்தவர் நீங்கள்

உங்களுடைய இயல்பான திறமைகள் உங்களோடு ஒட்டிப் பிறந்தவை, அவற்றை வளர்த்தெடுப்பது மிகவும் சுலபம். அவை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிய வைக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இப்புவியில் படைக்கப்பட்டிருப்பதற்கான காரணங்கள் இவைதான். உங்கள் இயல்பான திறமையும் திறனும் எந்தப் பகுதியில் உள்ளன என்பதைக் கண்டுபிடித்து, பிறகு அவற்றை உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் வளர்த்தெடுப்பதுதான் உங்கள் வேலை.

பல திறமைகள் ஒன்றுக்கொன்று உதவுபவை. அவை ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கின்றன. அதாவது, உங்களுடைய மற்ற அனைத்துத் திறமைகளையும் ஓர் உயர்ந்த நிலையில் நீங்கள் பயன்படுத்த விரும்பினால், ஒரு குறிப்பிட்டத் திறமை ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் உங்களிடம் இருந்தாக வேண்டும் என்று பொருள். சில சமயங்களில், உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்காத சில திறமைகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளவும் உங்களிடம் வளர்த்தெடுக்கவும் வேண்டியிருக்கும். ஆனால் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள தளத்தில் மேன்மையடைவதற்கு நீங்கள் கொடுத்தாக வேண்டிய விலை இது.

நீங்கள் வெற்றி பெறுவதற்கு நீங்கள் இன்னும் ஒரே ஒரு திறமையைத்தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது

நீங்கள் அவசியம் பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு விதி இது: உங்கள் உற்பத்தித்திறனையும் செயற்திறனையும் வருமானத்தையும் இருமடங்காக

ஆக்கிக் கொள்வதற்கு நீங்கள் இன்னும் ஒரே ஒரு திறமையை மட்டுமே கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கக்கூடும். உங்களுடைய மற்றத் திறமைகளை ஓர் உயர்ந்த நிலையில் பயன்படுத்துவதற்கு, ஒரே ஒரு பகுதியில் மட்டும் உங்கள் திறமையின் நிலையை நீங்கள் உயர்ந்த வேண்டியிருக்கக்கூடும்.

வியாபாரத் திறமைகள் அனைத்தும் கற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடியவையே என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வியாபாரத் திறமைகள் மரபு வழியாக வருபவை அல்ல. உங்கள் முழு ஆற்றலையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வதற்கும் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் ஏதேனும் வியாபாரத் திறமையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தால், மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலமாக அதை உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

என்னிடம் அந்தத் திறமை இல்லை என்று கூறுவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்

நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்டத் திறமையில் பலவீனமானவராக இருந்தால், அத்திறமையை வளர்த்துக் கொள்வது குறித்து நடவடிக்கை எடுப்பதை நீங்கள் தவிர்த்துவிடுவது பொதுவான விஷயம்தான். ‘‘நான் அப்பகுதியில் உண்மையிலேயே சிறந்தவன் அல்ல,’’ அல்லது, ‘‘அத்திறமையில் எனக்கு எந்த இயல்பான திறனும் இல்லை,’’ என்று நீங்கள் கூறுவீர்கள்.

ஆனால் இது வெறும் காரணப்படுத்துதல் மற்றும் நியாயப்படுத்துதல் மட்டுமே. அந்தத் திறமை உங்களுக்கு உண்மையிலேயே முக்கியமானதாக இருந்தால், அதை உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். அர்ப்பணிப்பு மற்றும் மன உறுதியின் மூலமாகக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரே ஓர் எளிய திறமை உங்களிடம் இல்லாததால், மாதக்கணக்கில் அல்லது ஆண்டுக்கணக்கில் நீங்கள் இழுத்துப் பிடித்து வைக்கப்படுவதற்கு நீங்கள் அனுமதிப்பதுதான் நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய மிக மோசமான தீர்மானமாக இருக்கும். இது உங்களுக்கு நிகழ அனுமதித்துவிடாதீர்கள்.

மேன்மைத்துவம் என்பது ஒரு பயணம்

‘ஒரு காரியம் நிறைவேற்றப்படக்கூடிய அளவு தகுதியானதாக இருந்தால், அதைச் சுமாராகச் செய்வதிலிருந்து துவக்கினால் தப்பில்லை’ என்ற ஒரு கூற்று உண்டு. நீங்கள் புதிதாக ஏதேனும் ஒன்றைத் துவக்கும்போது, அதை நீங்கள் மோசமாகச் செய்யக்கூடும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். முதலில் நீங்கள் சற்று அசௌகரியமாக உணரக்கூடும். நீங்கள் போதுமானவரல்ல என்ற உணர்வும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும். நீங்கள் முட்டாளாகவும் தர்மசங்கடமாகவும் உணர்வீர்கள். ஆனால் உங்கள் துறையில் மேன்மை நிலையை அடைவதற்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய விலை இது. வெற்றிக்கு நீங்கள் எப்போதுமே ஒரு விலையைக் கொடுத்தாக வேண்டும். அந்த விலை, நீங்கள் உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தை அடைவதற்குத் தேவையான ஒரு திறமையில் மேதமை பெறுவதற்குக் கடினமாக உழைக்க வேண்டியதை உள்ளடக்கியிருக்கும்.

உங்கள் மந்திரக்கோலைச் சுழற்றுங்கள்

மந்திரக்கோல் உத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றுவதன் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்டத் திறமையில் உங்களால் முற்றிலும் மேன்மை அடைய முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அது எந்தத் திறமையாக இருக்கும்? ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றுவதன் மூலம் உங்களால் எந்தவொரு திறமையையும் பெற முடியும் என்றால், எந்தத் திறமையை நீங்கள் பெற விரும்புவீர்கள்?

இக்கேள்விகளுக்கான உங்கள் விடை, உங்கள் வேலையில் நீங்கள் மிகச் சிறந்தவராக ஆவதற்கு உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய திறமைகள் மற்றும் திறன்கள் தொடர்பாக நீங்கள் நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டிய புதிய இலக்குகளை உங்களுக்குச் சுட்டிக்காட்டுவதாக இருக்கும்.

வாழ்நாள் முழுவதும் உங்கள் வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஓர் இன்றியமையாத திறமையில் மேதமை பெறுவதற்கு ஒருசில ஆண்டுகளை முதலீடு செய்வதற்குத் தயாராக இருங்கள். நீங்கள் செய்யும் வேலை எதுவாக இருந்தாலும், அதில் மிகச் சிறந்தவராக ஆவதற்கு எந்தவொரு விலையைக் கொடுக்கவும் எந்தவொரு தியாகத்தைச் செய்யவும் தயாராக இருங்கள்.

மாயச் சூத்திரம்

எந்தவொரு திறமையிலும் மேன்மையுறுவதற்கான மாயச் சூத்திரம் எளிமையானது. அது ஒவ்வொரு முறையும் தவறாமல் பலனளிக்கிறது. முதலில், கால்மணிநேரமோ அல்லது அரைமணிநேரமோ, ஒவ்வொரு நாளும் அத்திறமை குறித்த எதையேனும் படியுங்கள். அறிவு சிறுகச் சிறுகச் சேகரிக்கப்படுகின்ற ஒன்று. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் படித்துக் கற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, இந்த வேலையில் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு நீங்கள் அவ்வளவு அதிகத் தன்னம்பிக்கை உடையவராக ஆவீர்கள்.

இரண்டாவதாக, இத்திறமையைப் பயிற்றுவிக்கின்ற ஒலிநாடாக்களை நீங்கள் உங்கள் காரில் பயணிக்கும்போது கேளுங்கள். இன்று சராசரி ஓட்டுனர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் ஐநூறிலிருந்து ஆயிரம் மணிநேரத்தைத் தங்கள் கார்களில் செலவிடுகின்றனர். காரில் பயணிக்கும் நேரத்தைக் கற்றல் நேரமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். இசையைக் கேட்பதற்குப் பதிலாகப் பயிற்சித் திட்டங்கள் பற்றிய ஒலிநாடாக்களைச் செவிமடுப்பதன் மூலம் உங்கள் துறையில் மிகச் சிறப்பாகக் கற்ற ஒருவராக உங்களால் ஆக முடியும்.

மூன்றாவதாக, உங்கள் திறமை தொடர்பான கருத்தரங்குகளிலும் பயிலரங்குகளிலும் கலந்து கொள்ளுங்கள். தங்கள் வாழ்வின் ஒரு முக்கியமான பகுதி தொடர்பான, ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் நடைபெறும் கருத்தரங்குகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஒரே ஒரு முறை கலந்து கொண்டதன் மூலம் பலருடைய வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாறியுள்ளது. அன்றிலிருந்து அந்தக் குறிப்பிட்டப் பகுதியில் அவர்கள் முற்றிலும் வித்தியாசமானவர்களாக ஆயினர்.

இறுதியாக, நீங்கள் கற்றுக் கொள்பவற்றை, உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய முதல் வாய்ப்பிலேயே பயன்படுத்திப் பாருங்கள். ஒரு நல்ல யோசனையை நீங்கள் செவிமடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அதன்மீது நடவடிக்கை எடுங்கள். ஒரே ஒரு யோசனையைக் கேட்டு அதன்மீது நடவடிக்கை எடுக்கும் நபர், நூறு யோசனைகளைச் செவிமடுத்தும் அவற்றில்

எதுவொன்றின்மீதும் நடவடிக்கை எடுக்காத ஒருவரைவிட அதிக மதிப்பு வாய்ந்தவர்.

மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்யுங்கள்

நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் விஷயங்களை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அவ்விஷயங்களில் அவ்வளவு வேகமாக அதிகத் தகுதி படைத்தவராகவும் அதிகத் திறமை படைத்தவராகவும் நீங்கள் ஆவீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, உங்கள் தன்னம்பிக்கை அவ்வளவு அதிகமாக வளரும், அத்திறமை பற்றிய போதாமை உணர்வுகள் உங்களிடமிருந்து அவ்வளவு வேகமாக மறையும், அத்திறமையில் நீங்கள் அவ்வளவு விரைவாக மேதமை அடைவீர்கள். அந்தத் திறமையை உங்கள் மனத்தில் பதிய வைத்தவுடன், அது உங்கள் எஞ்சிய தொழில்வாழ்க்கை நெடுகிலும் உங்கள் வசமாகிவிடும்.

நீங்கள் உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள 10 சதவீதத்தினருடன் சேர்ந்து கொள்ளப் போவதாக இக்கணமே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் யார், அவர்கள் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறார்கள், உங்களிடமிருந்து வித்தியாசமாக அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். அவர்கள் வளர்த்துக் கொண்டுள்ள சிறப்புத் திறமைகளும் அறிவும் எவை என்று கண்டறியுங்கள். அவற்றை உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு உறுதி பூணுங்கள். எவரொருவரும் செய்துள்ள எதுவொன்றையும் உங்களாலும் செய்ய முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்து, அதில் நீண்டகாலம் கடினமாகக் கவனம் செலுத்தி உழைத்தால், எந்தவோர் இலக்கையும் உங்களால் அடைய முடியும். உங்கள் ஆற்றலுக்கு எந்த எல்லையுமில்லை.

தனிப்பட்ட மேன்மைத்துவத்திற்கான பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறை

உங்கள் வாழ்வில் எந்தவொரு பகுதியிலும் மாபெரும் வெற்றி பெறுவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பன்னிரண்டு நடவடிக்கைகள் இவை:

1. ஓர் ஆழ்விருப்பத்தைக் கொண்டிருங்கள்: எந்தவொரு திறமையில் நீங்கள் முழுமையான நிபுணத்துவம் பெற விரும்புகிறீர்கள்?
2. நம்பிக்கைக் கொள்ளுங்கள்: இப்புதிய திறமையில் உங்களால் மேதமை பெற முடியும் என்ற உங்கள் நம்பிக்கையை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு இக்கணத்தில் உங்கள் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் உங்களால் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்?
3. எழுதிக் கொள்ளுங்கள்: இந்த முக்கியமான திறமையில் மேதமை பெறுவதன் விளைவாக நீங்கள் எப்படித் தோன்றுவீர்கள், எப்படி உணர்வீர்கள், எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள் என்பதை விவரித்து நிகழ்கால வாக்கியம் ஒன்றைத் தெளிவாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.
4. உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்யுங்கள்: இப்பகுதியில் தற்போது உங்களுடைய வலிமையான மற்றும் பலவீனமான திறமைகள் எவை?
5. இத்திறமையில் நீங்கள் ஏன் மேதமை பெற விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்: இந்தக் குறிப்பிட்டத் திறமையில் மேதமை பெறுவதன் விளைவாக உங்கள் வாழ்வில் வித்தியாசமாக ஆகக்கூடிய ஐந்து நேர்மறையான விஷயங்களை ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.
6. ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்: இந்தத் திறமையில் துல்லியமாக எப்போது நீங்கள் மேதமை பெற விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதற்கு நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியாகக் காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்.
7. முட்டுக்கட்டைகளை அடையாளம் காணுங்கள்: உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்கிற்கும் இடையே நிற்கின்ற முட்டுக்கட்டைகளைக் கண்டறியுங்கள். குறிப்பாக, உங்களுக்குள் இருக்கும் தடைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

8. உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய கூடுதல் அறிவையும் திறமையையும் கண்டறியுங்கள்: புத்தகங்கள், ஒலிநாடாப் பயிற்சித்திட்டங்கள், பயிலரங்குகள், ஆய்வு அட்டவணை உட்பட, இப்புதிய திறமையில் வல்லுனராகவதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய குறிப்பிட்ட வளவசதிகளைக் கண்டறியுங்கள்.

9. உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய மக்கள் யாரென்று அடையாளம் காணுங்கள்: இத்திறமையில் வல்லுனராக ஆவதற்கு உங்களுக்கு யாருடைய உதவியும் ஒத்துழைப்பும் தேவைப்படும்?

10. ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்: இத்திறமையில் மேதமை பெறுவதற்கு உங்களால் சிந்திக்க முடிகின்ற அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

11. மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்: இத்திறமையில் நீங்கள் ஏற்கனவே ஒரு வல்லுனராக ஆகிவிட்டதாக உங்கள் மனத்தில் தெளிவாகக் காட்சிப்படுத்துங்கள். இக்காட்சி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஒரு கட்டளையாகப் பதியும்வரை இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

12. உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள்: இத்திறமையை உங்களிடத்தில் வளர்ப்பதென்று நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், இதில் நீங்கள் மேதமை பெற்றுவிட்டதாக மற்றவர்கள் அங்கீகரிக்கும்வரை உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் இலக்கை அடையும்வரை இந்தப் பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறையைச் செயல்படுத்தித் தொடர்ந்து வேலை செய்து வந்தால், உங்களால் சாதிக்க முடியாதது எதுவுமில்லை.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள 10 சதவீத மக்களுடன் இணைந்து கொள்ளப் போவதாக இன்றே உறுதியெடுத்துக்

கொள்ளுங்கள். மேன்மைத்துவம் குறித்து உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அர்ப்பணிப்புடன் இருங்கள்.

2. உங்கள் வேலையின் முக்கிய விளைவுப் பகுதிகளை, அதாவது, உங்கள் துறையில் வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டியவற்றை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுங்கள்.

3. உங்களுடைய பலவீனமான பகுதியைக் கண்டறியுங்கள்.

4. உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தை அடைவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் அறிவு எதுவென்று கண்டறிந்து, அதைக் கைவசப்படுத்துவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

5. வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக் கொண்டே இருப்பதற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒலிநாடாப் பயிற்சித்திட்டங்களைச் செவிமடுங்கள், பயிற்சி வகுப்புகளிலும் பயிலரங்குகளிலும் கலந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, நீங்கள் கற்றுக் கொள்பவற்றை உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு விரைவில் செயல்படுத்துங்கள்.

11

உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையையும் உறவுகளையும் மேம்படுத்துங்கள்

உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் உறவுகளின் தரம் உங்களுடைய மகிழ்ச்சி அல்லது மகிழ்ச்சியின்மையின் பெரும்பகுதியைத் தீர்மானிக்கும். உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்வின் இந்த இன்றியமையாத பகுதியில் நீங்கள் அமைத்துக் கொள்ளக்கூடிய இலக்குகள் தாமாக நிறைவேறிக் கொள்ளட்டும் என்று விட்டுவிட முடியாது.

தங்களுடைய உறவுகள் குறித்தத் தங்கள் போக்கில், ஆண்களும் பெண்களும் வெவ்வேறு விதமாக நடந்து கொள்கின்றனர். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, ஆண்கள் வேடர்களாகவும் பெண்கள் சமயலறையையும் குழந்தைகளையும் பார்த்துக் கொள்பவர்களாகவும் இருந்தனர்.

ஆண்கள் தங்களுடைய சுயமதிப்பு உணர்வை, வேட்டையாடுவதில் தங்களுக்கு இருந்த திறமையை வெளிப்படுத்தியதிலிருந்து பெற்றனர். தாங்கள் வேட்டையாடிய விலங்குகளை வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்து தங்கள் குடும்பத்தினரின் பசியைப் போக்குவதற்கான அவர்களுடைய திறன்தான் அவர்களுக்கு சுயமதிப்புணர்வைக் கொடுத்தது. பழங்குடி இனத்தில் ஓர் ஆணின் மதிப்பு, மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் அவன் எவ்வளவு சிறந்த வேடன் என்பதால்தான் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

இந்த இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டிலும் அவ்வளவாக எதுவும் மாறியிருக்கவில்லை. மக்கள் இன்னும் தங்கள் வேட்டைத் திறனையும்

நன்றாகச் சம்பாதித்துத் தங்கள் குடும்பங்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான திறனையும் வெளிப்படுத்துவதன் மூலமாகத்தான் தங்கள் சுமதிப்பைப் பெறுகின்றனர். ஆண்கள் தங்களுடைய வேட்டைத் திறனை மற்றவர்களுடைய வேட்டைத் திறனுடன் இன்றும் ஒப்பிடுகின்றனர். தாங்கள் சிறந்த வேட்டைக்காரர்கள், தங்களுடைய குடும்பங்களைக் காப்பாற்றுபவர்கள் என்பதை மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறுகின்ற, கார்கள், உடைகள், விலையுயர்ந்த கைக்கடிகாரங்கள், வீடுகள் போன்ற வெற்றிச் சின்னங்களை அவர்கள் நாடுகின்றனர், அவற்றைப் பெரிதும் மெச்சுகின்றனர்.

பெண்கள் வித்தியாசமானவர்கள்

பெண்கள் வித்தியாசமானவர்கள். அவர்கள் தங்கள் உறவுகளின் தரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே தங்கள் வெற்றியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெரிதும் அளவிடுகின்றனர். குறிப்பாகத் தங்கள் கணவன்மார்கள் மற்றும் குழந்தைகளுடனான தங்கள் உறவுகளையே தங்கள் வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்குமான அளவுகோல்களாக அவர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். தங்கள் உறவுகள் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் மெருகேற்றுவதற்கும் தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வதை அவர்கள் தொடர்ந்து நாடுகின்றனர். பெரும்பாலான பெண்களுக்கு, உறவுகள்தான் மையமாக உள்ளன.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் குடும்பமும் குழந்தைகளும்தான் அவர்களுடைய வாழ்வில் மிக முக்கியமான காரணிகளாக உள்ளனர். ஆனால் ஆண்கள் சில சமயங்களில் தங்கள் குடும்பங்களைக் காப்பாற்றுவதற்காகத் தங்கள் வேலையில் மிகவும் மும்முரமாக மூழ்கிப் போய்விடுவதால், இந்த உண்மையைத் தவறவிட்டுவிடுகின்றனர். ஆனால் பெண்கள் இவ்வாறு நடந்து கொள்வது அரிது.

குடும்பமும் உறவுகளும் அவற்றில் சம்பந்தப்பட்டுள்ள அனைவருடைய மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானவை என்பதால், உயர்ந்த தரம் கொண்ட ஒரு குடும்ப வாழ்க்கையை உறுதி செய்வதற்குத் தெளிவான இலக்குகளை நிர்ணயித்து

அவற்றை அடைவதற்கான திட்டங்களை வகுப்பது, நீண்டகால மகிழ்ச்சிக்கும் மனநிறைவுக்கும் திருப்திக்கும் முற்றிலும் இன்றியமையாதவை.

உங்களுடைய கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையையும் உறவுகளையும் வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

எந்தவோர் இலக்கையும் நிர்ணயித்து அதை அடைவதற்கான பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறை, உங்கள் குடும்பத்தினரோடும் உங்களுடன் மிக முக்கியமான உறவில் இருப்பவர்களோடும் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை வடிவமைப்பதற்கும் கச்சிதமாகப் பொருந்தும்.

1. ஒரு விருப்பத்தைக் கொண்டிருங்கள்: உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும்?

உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையும் உறவுகளும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமாக இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அப்போது அவை எப்படி இருக்கும்? இன்று இருக்கும் நிலையிலிருந்து உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை எந்த விதத்தில் வேறுபட்டிருக்கும்? ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றி, உங்கள் குடும்பத்தோடும் பிற உறவுகளோடும் ஒரு கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த வாழ்க்கைமுறை எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும்?

நீங்கள் திருமணமாகாதவராக இருந்து, உங்களுக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைத்துணைவரை நீங்கள் தேடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கான ஒரு பயிற்சி இது: ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு கச்சிதமான வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

கச்சிதமான வாழ்க்கைத்துணைவரை உற்பத்தி செய்யும் ஒரு தொழிற்சாலைக்கு இதை நீங்கள் அனுப்புவதாகவும், நீங்கள் விவரித்துள்ளபடியே அதே நபரை அவர்கள் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்

போவதாகவும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். எனவே, உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு விபரமாக விவரியுங்கள். உங்கள் அனுபவத்தின்படி, ஒரு கச்சிதமான நபரிடம் இருக்க வேண்டிய அனைத்து நேர்மறையான அம்சங்களையும் அதில் எழுதுங்கள். அவருடைய வயது, கல்வித் தகுதி, ஆரோக்கியம், தோற்றம், மதிப்பீடுகள், நகைச்சுவை உணர்வு, வாழ்க்கை அனுபவம், ஆர்வங்கள், விருப்பங்கள், விருப்பமின்மைகள், குடும்பப் பின்புலம், நண்பர்கள், பொழுதுபோக்குகள் ஆகியவற்றையும், குழந்தைகள், பணம், பயணம் போன்றவை குறித்து அவரிடம் இருக்க வேண்டிய மனப்போக்குகளையும் அதில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தெளிவை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

நான் இந்தப் பயிற்சியை என் பயிலரங்கில் கலங்கு கொள்பவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கும்போது, உண்மையான காதலைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இது ஓர் இயந்திரத்தனமான பயிற்சியாக இருப்பதாகப் பலர் கூறுவர். ஆனால், உங்களுக்கான வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் நீங்கள் விரும்புகின்ற அனைத்துக் காரணிகளையும் ஒரு பட்டியலாக இடுவது, முன்பு ஒருபோதும் உங்களிடம் இருந்திராத ஒரு தெளிவு உங்களுக்குக் கிடைப்பதற்கு உதவுகிறது. இப்பட்டியல், இந்தக் கச்சிதமான படத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிய வைத்து, அதன் சக்திகளைத் தூண்டுகிறது. நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற நபரைப் பற்றி நீங்கள் முழுமையான தெளிவைப் பெறும்போது, மிகவும் சுவாரசியமான வழிகளில் இந்த நபரை உங்கள் வாழ்விற்குள் கவர்ந்திழுக்கத் துவங்குகின்ற ஓர் ஆற்றல் தளத்தை இப்பிரபஞ்சத்தில் நீங்கள் உருவாக்குகிறீர்கள்.

முன்பொரு சமயம் நானே இப்பயிற்சியை எனக்காகச் செய்தேன். நான் என் வாழ்க்கைத் துணைவியாகப் பெற விரும்பிய ஒரு பெண்ணிடம் என்னவெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினேனோ, அவற்றையெல்லாம் ஒரு பட்டியலிட்டேன். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, ஓர் உள்ளூர்ப் பல்கலைக்கழகத்தில் நான் சில பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயின்று கொண்டிருந்தபோது, ஓர் இளம்பெண்ணைச் சந்தித்தேன். தனக்குப்

பொருத்தமான துணைவரை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார். நான் அவருக்கு இதே பயிற்சியைக் கொடுத்தேன். ஒரு கச்சிதமான துணைவரிடம் அவர் விரும்பிய அனைத்து அம்சங்களையும் பட்டியலிடுமாறு அவரிடம் கூறிவிட்டு, சரியான நேரத்தில் சரியான நபரை இப்பிரபஞ்சம் அவருடைய வாழ்க்கைக்குள் கொண்டுவரும் என்று நம்புமாறு அவரிடம் கூறினேன்.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, நாங்கள் இருவரும் எங்களுடைய பட்டியல்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தோம். அப்போது நாங்கள் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் பொருத்தமானவர்களாக இருந்ததை நாங்கள் கண்டோம். பார்பராவும் நானும் இப்போது முப்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கை நடத்தி வருகிறோம். எங்களுக்கு நான்கு வளர்ந்த குழந்தைகள் இருக்கின்றனர். இந்தப் பயிற்சி உண்மையிலேயே பலனளிக்குமா? எங்கள் விஷயத்தில் அது நிச்சயமாகப் பலனளித்தது!

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுத்துக் கொண்டு, உங்களுடைய நேரத்தில் ஒருசில நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டியது மட்டும்தான். உங்கள் வாழ்வில் இது ஏற்படுத்தக்கூடிய நேர்மறையான விளைவுகளைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, இது கண்டிப்பாக ஒரு மதிப்புவாய்ந்த முதலீடாகத்தான் இருக்கும்.

உங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து, தங்களுக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தேர்ந்தெடுத்துத் திருமணம் செய்து கொண்டு, மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருக்கும் எண்ணற்ற மக்கள், பல வருடங்களின் ஊடாக, என் பயிலரங்குகளில் மீண்டும் கலந்து கொண்டு, இப்பயிற்சி தங்கள் வாழ்க்கையை முற்றிலும் மாற்றியதாக என்னிடம் கூறுகின்றனர். சில சமயங்களில், பல மாதங்கள் அல்லது பல வருடங்கள் தனியாக இருந்த பிறகு, இப்பயிற்சியைச் செய்த மூன்று நாட்களுக்குள் தங்களுக்குப் பொருத்தமான நபர் தங்கள் வாழ்விற்குள் நுழைந்ததாகப் பலர் என்னிடம் கூறினர். இதை நீங்களும் முயற்சித்துப் பாருங்கள். உங்கள் நண்பர்களும் இதைச் செய்வதற்கு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். இது பலனளித்தால்,

வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றுகின்ற பயிற்சிகளில் இது அதிகத் தாக்கம் வாய்ந்ததாக விளங்கக்கூடும்.

நீங்கள் தற்போது திருமணமானவராக இருந்தால், ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றுவதன் மூலம் உங்கள் உறவை ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமானதாக ஆக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். அது இன்று இருப்பதைவிட எவ்விதத்தில் வேறுபட்டிருக்கும்? நீங்கள் எதை அதிகமாகச் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்? எதைக் குறைவாகச் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்? இன்று நீங்கள் செய்து கொண்டிராத எதை நீங்கள் செய்யத் துவங்குவீர்கள்? உங்கள் உறவு மிகச் சிறப்பானதாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், எதைச் செய்வதை நீங்கள் முற்றிலுமாக நிறுத்த வேண்டும்?

2. நம்புங்கள்: நீங்கள் நம்பும்போது அதை உங்களால் பார்க்க முடியும்

உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் உறவுகளைப் பற்றியும் நீங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகள் உங்களுடைய யதார்த்தங்களாக ஆகும். ஓர் உறவில் உள்ள ஒவ்வொரு நபருடைய பொறுப்புகள் மற்றும் அவர் வகிக்கும் பாத்திரங்கள் பற்றிய நம்பிக்கைகள் உங்களுடைய குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து உருவாக்கப்பட்டவை. உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுபவங்களால் அவை செதுக்கப்படுகின்றன. அவை உண்மையின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கலாம் அல்லது அப்படி அமையாமல் போகலாம். சில சமயங்களில், ஒரு குறிப்பிட்ட உறவில் என்ன நிகழ வேண்டும் அல்லது என்ன நிகழக்கூடாது என்பது பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகள் உண்மையானவையாக இல்லாமல் போகக்கூடும். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் போக்கில் சுவீகரித்துக் கொண்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் அவை அமைந்திருப்பதுதான் அதற்குக் காரணம்.

ஓர் உறவில், குறிப்பாக ஒரு திருமண உறவில், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்றால், உங்கள் நம்பிக்கைகள் நியாயமானவையாகவும் சாதிக்கத்தக்கவையாகவும் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துபவையாகவும் இருக்க

வேண்டும். அவை உங்கள் உயர்ந்த மதிப்பீடுகள் மற்றும் கொள்கைகளுடன் ஒத்திசைவாகவும், பரஸ்பரம் உங்கள் இருவருடைய மகிழ்ச்சிக்கும் நலனுக்கு இட்டுச் செல்பவையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

காலத்தால் அழியாத கொள்கைகள்

உறவுகளைப் பற்றி ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களும் கட்டுரைகளும் வெளிவந்துள்ளன. ஆனால் சில கொள்கைகள் என்றென்றும் நிலைத்திருக்கின்றன:

1. அடுத்தவரை நிபந்தனையற்ற, நேர்மறையான முறையில் ஏற்றுக் கொள்வதும், அவர்மீது மரியாதை கொண்டிருப்பதுமே ஒரு தரமான உறவின் அடித்தளமாக இருக்கிறது. அதாவது, ஒருவருடைய அடிப்படைப் பண்புநலனையோ ஆளுமையையோ மாற்ற முயற்சிக்காமல் அல்லது மாற்ற விருப்பம் கொள்ளாமல், உள்ளது உள்ளபடியே அவரை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நிபந்தனையற்ற ஏற்புதான் ஒருவர் இன்னொருவருக்குக் கொடுக்கக்கூடிய மாபெரும் பரிசு.
2. ஓர் அன்பான உறவில், உங்களுடைய சொந்த மகிழ்ச்சியையும் நலனையும்விட, அடுத்தவருடைய மகிழ்ச்சி மற்றும் நலனின்மீது நீங்கள் அதிக அக்கறை காட்டுகிறீர்கள். பரஸ்பரம் ஒருவர்மீது ஒருவரும், தங்கள் குழந்தைகளிடமும் நேசம் கொண்டிருக்கும் தம்பதியர், அடுத்தவரிடம் ஆரோக்கியத்தையும் நலனையும் பராமரிப்பதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் எந்தவொரு தியாகத்தையும் செய்யத் தயாராக இருக்கின்றனர்.
3. ஓர் உறவில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளவர்கள் எவ்வளவு தூரம் கூடிச் சிரித்து மகிழ்கின்றனர், எவ்வளவு அடிக்கடி இதில் ஈடுபடுகின்றனர் என்பதுதான் அந்த உறவு எவ்வளவு தூரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது என்பதற்கான உண்மையான அளவீடு. சிரிப்பு ஒருவருடைய அகத்தின் உண்மையான மகிழ்ச்சியின் புற வெளிப்பாடாக இருப்பதால், அதை யாராலும் பாசாங்கு செய்ய முடியாது.

உங்கள் நம்பிக்கைகள்மீது கேள்வி எழுப்புங்கள்

உறவுகளிலுள்ள பிரச்சனைகளையும் சிரமங்களையும் தீர்ப்பதற்கான துவக்கப் புள்ளி, உங்கள் நம்பிக்கைகள் குறித்துக் கேள்வி கேட்பதில் இருக்கிறது. குறிப்பாக, உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற நம்பிக்கைகள்மீது நீங்கள் தொடர்ந்து கேள்வி கேட்டாக வேண்டும். நல்ல நம்பிக்கைகள் உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும், மோசமான நம்பிக்கைகள் உங்கள் மகிழ்ச்சியைச் சீரழிக்கும்.

உங்கள் உறவுகளில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்காவிட்டால், எது ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கது அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட முடியாதது, எது சரி அல்லது தவறு, எது முறையானது அல்லது முறையற்றது என்று உங்கள் உறவு தொடர்பாக நீங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகளும் யோசனைகளும் ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும், அவற்றைக் குறித்து நீங்கள் கேள்விகள் கேட்க வேண்டும். உங்கள் நம்பிக்கைகள் தவறானவையாக இருப்பதற்கான சாத்தியம் இருக்கக்கூடும் என்று கருதுவதற்கு நீங்கள் எப்போதும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

3. எழுதிக் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் இலக்குகளை ஒரு வெற்றுத் தாளில் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையும் வாழ்க்கைமுறையும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் ஏற்கனவே கச்சிதமாக இருந்தால் எப்படி இருக்குமோ, அதை அப்படியே தெளிவாகவும் நிகழ்காலத்திலும் நேர்மறையாக விவரித்து ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குடும்பத்திலும் உறவுகளிலும் உள்ள முக்கியமான நபர்கள் ஒவ்வொருவருடைய பெயரையும் பட்டியலிடுங்கள். பிறகு, இவர்களுடனான உங்கள் உறவு ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமானதாக இருந்தால் அது எப்படி இருக்கும் என்பதையும், அது எப்படிப்பட்ட உணர்வை உங்களுக்குக் கொடுக்கும் என்பதையும் விவரியுங்கள்.

உங்களுடைய கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை விவரித்து எழுதுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலிருந்து மாலைவரை, திங்கட்கிழமையிலிருந்து ஞாயிற்றுக்கிழமைவரை, ஜனவரியிலிருந்து டிசம்பர்வரை எப்படி இருக்கும்? நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினருடன்

கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், அவர்களோடு சேர்ந்து என்ன செய்வீர்கள்? மாலை நேரங்களிலும் வார இறுதி நாட்களிலும் விடுமுறை நாட்களிலும் நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு செலவிடுவீர்கள்? நீங்கள் எங்கே போவீர்கள்? அங்கே போய் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

உங்கள் ஆற்றலுக்கு எல்லையே இல்லை என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை மிகவும் கச்சிதமானதாக இருந்தால், நீங்கள் எங்கே வாழ்வீர்கள்? எப்படிப்பட்ட வீட்டில் வாழ்வீர்கள்? உங்கள் குடும்பத்திற்கு எந்த வகையான உடமைகளைக் கொடுக்க விரும்புவீர்கள்? உங்கள் குழந்தைகள் எந்த பள்ளிகளுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள்? அவர்கள் எந்தக் கல்லூரிகளுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள்? இவை அனைத்தையும் சாத்தியமாக்குவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எந்த வகையான ஆடைகளையும் கார்களையும் பிற உடமைகளையும் பெற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள்?

இவை அனைத்தையும் ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்வதே, அவற்றை அடைவதற்கான சாத்தியக்கூற்றை அதிகரிக்கிறது. எது சாத்தியம் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு முன்பு எது சரி என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். எது உங்களுக்குக் கட்டுப்படியாகும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு முன்பு எது கச்சிதமானது என்பதை முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினரோடு அமர்ந்து, இவை அனைத்தையும் அனைவருமாகக் கூடித் தீர்மானிப்பது எல்லாவற்றையும்விட மிகச் சிறந்தது. உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையும் உறவுகளும் எல்லா விதத்திலும் கச்சிதமாக இருந்தால், அவர்கள் தங்களுக்கென்று எதை விரும்புவார்கள் என்று அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் கேளுங்கள். இந்த இலக்குகளையும் விருப்பங்களையும் எழுதிக் கொண்டு, பிறகு உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையை ஒழுங்கமைப்பதற்கான அடித்தளமாக இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்யுங்கள்: நீங்கள் இப்போது எங்கே இருக்கிறீர்கள்?

உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலையை நேர்மையாக ஆய்வு செய்யுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள மிக முக்கியமான மக்களுடனும் உங்கள் உறவு வட்டங்களுடனும் பேசி, அவர்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறார்கள் என்பதையும், அவர்கள் எவ்வாறு உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலையின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றனர் என்பதையும் கண்டுபிடியுங்கள்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு, என் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கு நான் ஒரு பயிற்சியைக் கற்றுக் கொடுக்கத் துவங்கினேன். தங்கள் வாழ்க்கையை நான்கு வழிகளில் மட்டுமே அவர்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்று நான் அவர்களிடம் கூறினேன். அவை:

1. தாங்கள் ஏற்கனவே செய்து கொண்டிருந்த ஏதோ ஒன்றை அவர்களால் அதிகமாகச் செய்ய முடியும்.
2. தாங்கள் ஏற்கனவே செய்து கொண்டிருந்த, ஆனால் தங்களுக்கு விருப்பமான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தராத ஏதோ ஒன்றை அவர்களால் குறைவாகச் செய்ய முடியும்.
3. தாங்கள் முன்பு ஒருபோதும் செய்திராத ஏதோ ஒன்றை, முற்றிலும் புதியதொரு காரியத்தை அவர்களால் துவக்க முடியும்.
4. சில விஷயங்களைச் செய்வதை அவர்களால் ஒட்டுமொத்தமாக நிறுத்திவிட முடியும்.

இந்த நான்கு யோசனைகளும் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறு பொருந்தும் என்று கண்டுபிடிக்குமாறு நான் என் மாணவர்களைக் கேட்டுக் கொண்ட பிறகு, வீட்டிற்குச் சென்று, தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்குமாறு அவர்களுக்குப் பரிந்துரைத்தேன்.

1. நான் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களில், நான் இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகின்ற ஏதேனும் உள்ளதா?
2. நான் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களில், நான் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகின்ற ஏதேனும் உள்ளதா?

3. நான் இப்போது செய்து கொண்டிராத, ஆனால் நான் புதிதாகத் துவக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகின்ற ஏதேனும் உள்ளதா?
4. நான் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களில், நான் முற்றிலுமாக நிறுத்த வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகின்ற ஏதேனும் உள்ளதா?

இக்கேள்விகளைக் கேட்பதற்கான துணிச்சல் அவர்களுக்கு இருந்தால், அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் விடைகள் அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்தும் என்றும், சில சமயங்களில் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கும் என்றும் என் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்டவர்களிடம் நான் கூறினேன்.

ஒருநாள் மாலையில், என் வீட்டிற்குச் சென்று என் மனைவியுடனும் குழந்தைகளுடனும் இப்பயிற்சியைச் செய்வதென்று நான் முடிவு செய்தேன். அவர்கள் என்னிடம் கூறிய விஷயங்கள் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தின. நான் உடனடியாகச் செயலில் இறங்கி, அவர்களுடைய பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றத் துவங்கினேன். நான் சில விஷயங்களை அதிகமாகவும் சிலவற்றைக் குறைவாகவும் செய்தேன். நான் ஏற்கனவே செய்து கொண்டிராத சில விஷயங்களைச் செய்யத் துவங்கினேன். சில குறிப்பிட்ட விஷயங்களைச் செய்வதை அடியோடு நிறுத்தினேன். அது என் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஓர் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. நீங்களும் இதை முயற்சித்துப் பாருங்கள்.

5. இந்த இலக்கை ஏன் நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்: நீங்கள் என்ன பலன்களை அனுபவிப்பீர்கள்?

உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமானதாக இருந்தால், நீங்கள் என்னென்ன பலன்களை அனுபவிப்பீர்கள் என்று ஒரு பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியாகவும் மனநிறைவோடும் இருந்து, உங்களிடம் போதுமான நிதி வசதிகள் இருந்தால், அது உங்கள் வாழ்க்கையிலும் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் என்ன வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்?

ஒட்டுமொத்தமாக உங்கள் குடும்பத்திற்கும், குறிப்பாக ஒவ்வொரு நபருக்கும் என்னென்ன நன்மைகள் விளைவுயும் என்று ஒரு பட்டியலிடுங்கள். குறிப்பாக, ஒவ்வொருவரும் தன்னைப் பற்றியும், தன் குடும்பத்தைப் பற்றியும், தன் தனிப்பட்டத் திறனைப் பற்றியும் எவ்வாறு உணர்வார்கள் என்று எழுதிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையை நீங்கள் உருவாக்க விரும்புவதற்கு உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகமான காரணங்கள் இருக்கின்றனவோ, இந்த இலக்கை அடைவதில் வெற்றி பெறும்வரை விடாமுயற்சியுடன் உழைப்பதற்கு நீங்கள் அவ்வளவு அதிகமாக ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள், அவ்வளவு அதிக மன உறுதியுடன் திகழ்வீர்கள்.

6. ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் இலக்குகளை எப்போது அடைய விரும்புகிறீர்கள்?

உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும், நீங்கள் அதை விரும்புவதற்கான காரணங்களைப் பற்றியும் உங்களுக்கு ஒரு தெளிவான யோசனை கிடைத்தவுடன், உங்கள் உறவுகளிலும் உங்கள் குடும்பத்திற்காகவும் நீங்கள் நிர்ணயித்துள்ள இலக்குகளை அடைவதற்கு அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் தெளிவான காலக்கெடுக்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் சில காலக்கெடுக்கள் குறுகியகாலக் காலக்கெடுக்களாக இருக்கும், மற்றவை நீண்டகாலக் காலக்கெடுக்களாக இருக்கும். நீங்கள் நிர்ணயிக்க வேண்டிய இலக்குகளில் ஒன்று, உங்கள் குடும்பத்தினர் அனைவருமாகச் சேர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நேரத்தைச் செலவிடுவதை மையமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மாலைநேரங்களில் அல்லது வார இறுதி நாட்களில் அனைவருமாக இணைந்து ஈடுபடக்கூடிய சில குறுகியகால நடவடிக்கைகள், சிறிய மற்றும் பெரிய உல்லாசப் பயணங்கள் ஆகியவற்றை அதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்த நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்றும் முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்டு அட்டவணைப்படுத்தப்பட வேண்டும். இல்லையென்றால், வேறு ஏதேனும் முக்கியமான வேலை வரும்போது, இதை நாம் தள்ளிப் போடக்கூடும்.

குடும்ப உல்லாசப் பயணங்களைப் பொறுத்தவரை, ஒரு வருடத்திற்கு முன்பாகவே திட்டமிட்டு, விடுமுறைக்கான முழுப் பணத்தையும் செலுத்திவிடுவது சிறப்பாகப் பலனளிக்கிறது என்பதை நாங்கள் கண்டுகொண்டுள்ளோம். ஒரு குடும்ப விடுமுறைக்கு நீங்கள் பணம் கட்டிய பிறகு, அதை நீங்கள் ஒருபோதும் புறக்கணிக்க மாட்டீர்கள். ஆனால் நீங்கள் முன்கூட்டியே பதிவு செய்யாவிட்டாலோ அல்லது பணம் செலுத்தாவிட்டாலோ, உங்களுக்கு வசதிப்படக்கூடிய வேறொரு நேரத்திற்கு அதைத் தள்ளிப் போடுவதற்கு நீங்கள் தூண்டப்படக்கூடும்.

உங்களுடைய குடும்ப இலக்குகள், ஒரு பெரிய வீட்டிற்குக் குடிபெயர்வது, உங்கள் குடும்பத்திற்காகக் கணினிகளையோ அல்லது கார்களையோ வாங்குவது, உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி வழங்குவது போன்ற பௌதீகப் பொருட்கள் தொடர்பானவையாக இருந்தால், அவையும் முன்கூட்டியே முறையாக அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டு, அவற்றுக்கான பண ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட வேண்டும்.

உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்களுடைய எதிர்காலத்தையும் கருத்தில் கொண்டு, நீண்டகால இலக்குகளை அமைக்க வேண்டும். சில வருடங்களுக்கு முன்பு, என் குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருந்தபோது, என் குழந்தைகளின் வயதை ஒத்த நான்கு குழந்தைகளுக்குத் தகப்பனான என் நண்பர் ஒருவர், என் குழந்தைகள் கல்லூரிக்குச் செல்லப் போகின்றனரா என்று என்னிடம் கேட்டார். நான் ஆமாமென்று அவரிடம் கூறினேன். அவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த கல்லூரிப் படிப்பை வழங்குவதற்குத் தேவையான பணத்தை நான் தனியாக எடுத்து வைத்திருந்தேனா என்று அவர் என்னிடம் கேட்டபோது, நான் உண்மையிலேயே அதைப் பற்றி யோசித்திருக்கவில்லை என்று சிறிது தர்மசங்கடத்தோடு அவரிடம் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. என் குழந்தைகளின் கல்லூரிப் படிப்பிற்குத் தேவையான பணத்தைப் பின்னாளில் அதற்கான நேரம் வரும்போது பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நான் இருந்திருந்தேன்.

என் நண்பர் புன்னகைத்துவிட்டு, எதிர்காலத்தில் தனக்கு என்ன நேர்ந்தாலும் தன் குழந்தைகள் கல்லூரிக்குச் செல்வதற்குத் தேவையான

பணத்தைத் தனியாக ஒரு கணக்கில் ஏற்கனவே தான் போட்டு வைத்திருந்ததாக என்னிடம் கூறினார்.

இது என்னை உடனடியாகச் செயலில் இறங்கச் செய்தது. ஐந்து வருடங்களுக்குள், என் குழந்தைகள் அனைவரின் கல்லூரிப் படிப்பிற்கும் தேவையான பணத்தைத் தனித்தனியாக அவர்கள் பெயரில் நான் போட்டு வைத்துவிட்டேன். அது எனக்கு மிகவும் மதிப்புவாய்ந்த ஒரு படிப்பினையாக அமைந்தது.

தங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பிற்குப் பணத்தைச் சேமிப்பதை உதாசீனப்படுத்திய பல குடும்பங்கள், அரசாங்க வரிகள் அனைத்தையும் செலுத்திய பிறகு, நான்கு வருடக் கல்லூரிப் படிப்பிற்கு எவ்வளவு செலவாகும் என்று தெரிய வந்தபோது அதிர்ச்சியடைந்தனர் என்பதை நான் தெரிந்து கொண்டேன்.

உங்கள் குடும்பத்தினருடன் அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினருக்காக நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்பினாலும் சரி, அதை ஒருபோதும் தள்ளிப் போடாதீர்கள். ஒரு கால அட்டவணையை அமைத்து, காலக்கெடு ஒன்றை நிர்ணயித்து, முடிந்த அளவுக்கு விரைவாக அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யத் துவங்குங்கள். இது பின்னாளில் ஏற்படக்கூடிய ஏராளமான அழுத்தத்திலிருந்தும் மன இறுக்கத்திலிருந்தும் உங்களைப் பாதுகாக்கும். நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகவும் புத்திசாலித்தனமான விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று.

7. ஒரு கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்கு@வதற்கு நீங்கள் எதிர்கொண்டு மீள வேண்டிய முட்டுக்கட்டைகளைக் கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள்:

உங்கள் சூழ்நிலை உங்கள் குடும்பத்தோடும் வாழ்க்கைமுறையோடும் ஏற்கனவே ஏன் கச்சிதமானதாக இல்லை? நீங்கள் விரும்புகின்ற கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்குவதிலிருந்து எது உங்களைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது அல்லது இழுத்துப் பிடிக்கிறது?

உங்களுக்குள் உற்றுப் பாருங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கின்ற நம்பிக்கைகள், யோசனைகள், மனப்போக்குகள் ஆகியவற்றில் ஏதேனும், ஒரு மகிழ்ச்சியான, நிறைவான, நிம்மதியான குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்குவதில் உங்கள் வழியில் குறுக்கே நிற்கிறதா?

உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் உலகத்தைப் பாருங்கள். உங்களுடைய புற உலகம், உங்கள் வேலை, உங்கள் நிதிச் சூழ்நிலை, உங்கள் சாத்தியக்கூறுகள் போன்றவற்றில் ஏதேனும், நீங்கள் விரும்புகின்ற குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்குவதிலிருந்து உங்களை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடுமா?

நீங்கள் உங்களுடைய கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்குவதிலிருந்து எந்த மிகப் பெரிய பிரச்சனை அல்லது முட்டுக்கட்டை உங்களைத் தடுத்து நிறுத்திக் கொண்டிருக்கிறது? உங்களை மட்டுப்படுத்தித் தடுக்கின்ற அந்தப் பிரச்சனையைக் களையத் துவங்குவதற்கு உங்களால் உடனடியாக என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் குடும்பத்திலும் உறவுகளிலும் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் உறுதி செய்வதற்கு நீங்கள் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளக்கூடிய மிக முக்கியமான கேள்வி இது: "இங்கு உண்மையிலேயே எது முக்கியம்?" வேறு எதுவொன்றையும்விட எது இங்கே அதிக முக்கியமோ, அதன்மீதான கண்ணோட்டத்தைத் தொலைத்து விடுவதிலிருந்துதான் திருமண வாழ்விலும் குழந்தை வளர்ப்பிலும் பல பிரச்சனைகள் முளைக்கின்றன.

8. கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அறிவையும் திறமைகளையும் கண்டறியுங்கள்

நீங்கள் இதுவரை சாதித்திருக்காத ஒன்றைச் சாதிப்பதற்கு, இதுவரை நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக இருந்திருக்கவில்லையோ, அப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆக வேண்டும். உங்களிடம் முன்பு ஒருபோதும் இருந்திராத பண்புநலன்களையும் திறன்களையும் திறமைகளையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குடும்ப உருவாக்கத்தின் ஒவ்வொரு நிலையிலும், புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் புதிய யோசனைகளை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் திறந்த மனத்துடன் இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய திருமண வாழ்க்கை வளரும்போது, நீங்களும் உடன் சேர்ந்து வளர வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகள் வளர்ந்து பக்குவமடையும்போது, சில சமயங்களில் அவர்களோடு இணைந்து செல்வதற்கு நீங்கள் சில புதிய யோசனைகளையும் மனப்போக்குகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே சமயத்தில், உங்களுடைய முக்கியமான மதிப்பீடுகளை உறுதியாகப் பற்றிக் கொண்டு, அவற்றை உங்கள் குழந்தைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எங்கள் குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருந்தபோது, குடும்பத்தோடு பனிச்சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்றுக் கொள்வதென்று நாங்கள் தீர்மானித்தோம். கொலராடோ மாநிலத்திலுள்ள பீவர் கிரீக் உல்லாச விடுமுறை விடுதிக்கு நாங்கள் சென்றோம். அங்கு ஒரு வாரம் பனிச்சறுக்குப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டோம். அந்த நேரத்திலிருந்து, அமெரிக்காவிலும் கனடாவிலும் நாங்கள் குடும்பத்தோடு பனிச்சறுக்கு விடுமுறைகளை எடுத்து வந்திருக்கிறோம். இவை நாங்கள் அனைவரும் சேர்ந்து செலவிட்டு வந்துள்ள சில மகிழ்ச்சியான நேரங்கள். தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஒரு குழந்தைக்கு எப்படி ஏற்படுகிறது? நாம் அதனோடு நேரத்தைச் செலவிடும்போது மட்டுமே தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்று அக்குழந்தை நினைக்கிறது.

தொழில்முறைக் குதிரையேற்றத்தில் ஈடுபடுவதென்று என் மகள் கேத்தரீன் தீர்மானித்தபோது, என் மனைவி பார்பரா, அது தொடர்பான அனைத்து விஷயங்களையும் படிக்கத் துவங்கினார். குதிரைகளை வாங்குவது மற்றும் விற்பது, குதிரையேற்றப் பயிற்சிகள், குதிரைக் கண்காட்சிகள், கருவிகள், சேணங்கள், குதிரைச் சவாரிப் போட்டிகள் போன்றவை குறித்த எண்ணற்ற விஷயங்களை இரவுபகலாக ஆய்வு செய்து, அவற்றில் அவர் தன்னை ஒரு வல்லுனராக ஆக்கிக் கொண்டார். இது, கேத்தரீனின் குதிரையேற்றத் தொழில்வாழ்க்கையில் நாங்கள் இருவரும் முழுமையாகப் பங்கு கொள்வதற்கு எங்களுக்கு உதவியது.

உங்கள் உறவுகளின் மதிப்பைக் கூட்டுவதற்கும் அவற்றின் தரத்தை ஆழப்படுத்துவதற்கும் ஒரே வழி, அவற்றில் அதிக நேரத்தை முதலீடு

செய்வதுதான். ஒரு நபருடன், குறிப்பாகத் அவர் தனக்கு மிகவும் முக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, நீங்கள் எவ்வளவு அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்களோ, உங்களுக்கு இடையேயான உறவு அவ்வளவு அதிக ஆழமானதாகவும் அதிக வளமானதாகவும் ஆகிறது. இதற்கு வேறு மாற்று வழி எதுவும் கிடையாது.

9. ஒரு வாழ்க்கைத் துணைவராகவும் பெற்றோராகவும் உங்கள் ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு நீங்கள் உங்களிடம் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டிய கூடுதல் கருத்துப் பரிமாற்றத் திறன்களும் திறமைகளும் எவை என்று கண்டறியுங்கள்

ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றுவதன் மூலம், உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள மிக முக்கியமான மக்களுடனான உறவுகளில் உங்களால் ஒரு கச்சிதமான நபராக ஆக முடியும் என்றால், மற்றவர்கள் உங்களை எவ்வாறு விவரிப்பார்கள்? பரிவு, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, இரக்கம், மனிதாபிமானம், நட்புணர்வு போன்ற பண்புநலன்கள் உங்களிடம் இருப்பதாக அவர்கள் கூறுவார்களா? நீங்கள் ஆதரவும் ஊக்குவிப்பும் உத்வேகமும் கொடுப்பதாக அவர்கள் கூறுவார்களா? எந்தப் பண்புநலன்களுக்காக நீங்கள் பாராட்டப்பட விரும்புகிறீர்கள்?

ஒரு பண்புநலனை உருவாக்குவதற்கான வழி, அந்தப் பண்புநலன் தேவைப்படுகின்ற ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் அது ஏற்கனவே உங்களிடம் இருப்பதுபோல நடந்து கொள்வதுதான் என்று அரிஸ்டாட்டில் கூறியுள்ளார். இதை வேறு விதமாகக் கூறினால், “ஒன்று உண்மையாகும்வரை, அது உண்மையாகிவிட்டதுபோலப் பாசாங்கு செய்யுங்கள்.” ஒருமித்தக் கவனக்குவிப்பு, அக்கறை, பொறுமை, பரிவு, அன்பு போன்ற பண்புநலன்கள் எங்கெல்லாம் தேவைப்படுகின்றனவோ, அங்கெல்லாம் அவற்றைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம், அவை உங்கள் இயல்பாக மாறுவரை உங்கள் ஆளுமைக்குள் அவற்றைப் புகுத்துகிறீர்கள்.

10. ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்: இலக்கை நிர்ணயிப்பதில் உங்கள் குடும்பத்திலும் உங்கள் உறவுகளிலும் உள்ள ஒவ்வொருவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்

உங்களுக்கு நெருக்கமான மக்கள் எதை விரும்புகிறார்கள், அவர்களுக்கு எது தேவை, எது குறித்துச் செயல்பட அவர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் அனைவருக்கும் இடையே எப்போதும் சுமூகமான கருத்துப் பரிமாற்றம் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுடைய யோசனைகளையும் கருத்துக்களையும் கேட்டுப் பெறுங்கள், அவர்கள் பேச விரும்பும்போது, அவர்கள் கூறுவதை உன்னிப்பாகக் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். நீங்கள் விரும்புகின்ற கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்குவதற்கு, உங்களுடைய குடும்ப வட்டத்திற்கு வெளியே இருக்கின்ற யாருடைய உதவியும் ஒத்துழைப்பும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் என்று கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் குடும்பத்துடன் சேர்ந்து நீங்கள் சாதிக்கக்கூடிய விஷயங்களின்மீது, உங்களுடைய நெருங்கிய உறவினர்கள், பெற்றோர்கள், சகோதர சகோதரிகள், மற்றும் பிறரால் ஓர் அளப்பரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

உங்கள் உறவுகளில் நீங்கள் வெற்றி பெற விரும்பினால், ஒரு கச்சிதமான குடும்பத்தையும் வாழ்க்கைமுறையையும் அடைவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் குடும்பத்திற்காக நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்பும் பொருட்கள், நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடங்கள், நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள விரும்பும் விஷயங்கள், நீங்கள் உல்லாசமாகக் கழிக்க விரும்பும் விடுமுறைகள் ஆகியவற்றை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

எதை முதலில் செய்ய வேண்டும், எதை இரண்டாவதாகச் செய்ய வேண்டும் என்று வரிசைப்படி உங்கள் பட்டியலை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். எது அதிக முக்கியமானது என்பதில் தொடங்கி, எது குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்டது என்பதுவரை, முக்கியத்துவத்தின்படியும் அதை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

11. மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்: உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமாக இருப்பதாக மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்

உங்களுடைய கச்சிதமான வீடு மற்றும் வாழ்க்கைமுறையைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான காட்சியை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்குங்கள். உங்களுக்கு முக்கியமாகப்படும் நபர்களுடன் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதுபோல உங்கள் மனத்தில் பாருங்கள். இந்தக் காட்சியை மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் மனத்திரையில் ஓடவிட்டு, நீங்கள் விரும்புகின்ற அற்புதமான வாழ்க்கையை உண்மையிலேயே நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்து, ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கி, உங்கள் இலக்கைத் தெளிவாக மனக்காட்சிப்படுத்தி, உங்கள் குடும்பத்தினருடன் அதைப் பற்றிக் கலந்து பேசிய பிறகு, உடனடியாகச் செயலில் இறங்குங்கள். உங்கள் இலக்குக் குறித்து ஏதேனும் செய்யுங்கள். உங்களுக்காகவும் உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்காகவும் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதில் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் அர்ப்பணிப்பை, இந்த இலக்கு உங்கள் அனைவருடைய எதிர்காலத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கப் போவதைத் தெளிவாக உணர்த்துகின்ற ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்வதன் மூலம் வெளிப்படுத்துங்கள்.

12. ஒருபோதும் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்: தொடர்ந்து செயல்படுங்கள்

உங்களுக்கும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும் ஒரு கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்கி முடிக்கும்வரை, தவிர்க்க முடியாத மேடு பள்ளங்களை எதிர்கொண்டு, விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து செயல்படப் போவதாக முன்கூட்டியே ஒரு தீர்மானம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் போலவே, நீண்டகால உறவுகளை உருவாக்கி வளர்த்தெடுப்பதற்கும் அவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும் பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் முன்னோக்குப் பார்வையும் தேவை. இச்செயல்முறை, ஏராளமான சிரமங்களாலும் பின்னடைவுகளாலும் சவால்களாலும் இன்னல்களாலும் நிரம்பி வழியும் ஒன்று.

அதே சமயத்தில், அற்புதமான, உயர்ந்த தரம்வாய்ந்த உறவுகளை உருவாக்குவதும் பேணிப் பாதுகாப்பதும் வாழ்வின் மிகப் பெரிய, அதிகப் பொருள் பொதிந்த மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றுவதன் மூலம் ஒரு கச்சிதமான குடும்ப வாழ்க்கையை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இன்று இருக்கும் வாழ்க்கையைவிட அது எவ்விதத்தில் வித்தியாசமாக இருக்கும்?

2. உங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்து, உங்கள் குடும்பத்தினருடனும் மற்றவர்களுடனும் நீங்கள் செலவிட்டக் கணங்களை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தீர்கள்?

3. வெற்றிக்கான உத்தரவாதம் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கைக்கென்று எந்த ஓர் இலக்கை நீங்கள் நிர்ணயித்துக் கொள்வீர்கள்?

4. உங்கள் உறவுகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு நீங்கள் எதை அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும்?

5. உங்கள் உறவுகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு நீங்கள் எதைக் குறைவாகச் செய்ய வேண்டும்?

6. உங்கள் உறவுகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு இன்று நீங்கள் செய்து கொண்டிராத எதை நீங்கள் செய்யத் துவங்க வேண்டும்?

7. எதைச் செய்வதை நீங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக நிறுத்த வேண்டும்?

12

உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் நலனையும் பேணிப் பராமரியுங்கள்

உயர்ந்த நிலைகளிலான ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் ஆற்றலையும் அனுபவிப்பதும், உங்களைப் பற்றி மிகச் சிறப்பாக உணர்வதும், ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான, வேதனையற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதும்தான் உங்கள் இலக்காக இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டில், நீங்கள் சாதிக்கின்ற அல்லது சாதிக்காமல் போகின்ற, உங்கள் ஆரோக்கியம் தொடர்பான விஷயங்களில் பெரும்பான்மையானவை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில்தான் உள்ளன. நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்கின்ற வாழ்க்கைமுறைப் பழக்கங்களாலும், நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற தீர்மானங்களாலும், உங்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தின்மீதும், தரமான அந்த வாழ்க்கை எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறது என்பதன்மீதும் ஓர் அளப்பரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

வெகு குறைவான விஷயங்களே தற்செயலாக நிகழ்கின்றன. குறிப்பாக, உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறனைப் பொறுத்தவரை இது முற்றிலும் உண்மை. உங்களுடைய சுறுசுறுப்பான தலையீடு இல்லாமல் உங்கள் நிதிகளும் உறவுகளும் தம்மைத் தாமே பார்த்துக் கொள்வது எப்படி இயலாத காரியமோ, அதேபோல, உங்கள் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுடைய மும்முரமான ஈடுபாடும் தலையீடும் இல்லாமல் உங்களால் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் அனுபவிக்க முடியாது.

சரியான பாதைக்கு வாருங்கள்

1990களில், பேரி சியர்ஸ், ஊட்டச்சத்துப் பற்றிய 'த சோன்' என்ற புத்தகத்தை எழுதினார். உங்கள் உடல் ஒரு தொழிற்சாலை என்றும், நீங்கள் உட்கொள்கின்ற உணவு அந்தத் தொழிற்சாலையின் உற்பத்திச் செயல்முறைக்குள் நுழைகின்ற ஒரு வேதிப்பொருள் என்றும் தன் புத்தகத்தில் அவர் விளக்குகிறார். நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவை அல்லது வேதிப்பொருட்களை மாற்றுவதன் மூலம், அச்செயல்முறையையும் விளைவுகளையும் உங்களால் மாற்ற முடியும்.

உயர்ந்த அளவுகளிலான ஆற்றலைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும், அதே நேரத்தில் எடையைக் குறைப்பதற்கும் ஓர் ஆரோக்கியமான வழியில் எவ்வாறு சாப்பிடுவது என்று அப்புத்தகம் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. அப்புத்தகத்தின் முடிவில், சரியாக வாழ்வது மற்றும் சரியாக உணவு உட்கொள்வது பற்றி வாசகர்கள் அடிக்கடிக் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு சியர்ஸ் பதிலளிக்கிறார். அதில் ஒருவர் கேட்டிருந்த ஒரு குறிப்பிட்டக் கேள்வி எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. "நீங்கள் பாதை விலகிச் சென்று, விடுமுறைக் காலங்களில் எல்லோரும் செய்வதைப்போல அறுசுவை விருந்து ஒன்றை வயிறு புடைக்க உண்டு களித்தால் என்னவாகும்?" என்று அக்கேள்வி அமைந்திருந்தது.

அதற்கு பேரி சியர்ஸ் அளித்த விடை மிகவும் அற்புதமானது. "கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் எதைச் சாப்பிட்டிருந்தாலும் சரி, அடுத்த வேளை உணவை உங்களால் சரியாகத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்" என்று அவர் பதில் கூறியிருந்தார்.

கடந்தகாலத்தில், உங்கள் உடலுக்குக் கேடு விளைவித்தப் பழக்கங்களில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கக்கூடும், ஆனால் உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றுவதென்று எந்த நேரத்திலும் உங்களால் தீர்மானிக்க முடியும். இக்கணத்திலிருந்து நீங்கள் சரியான உணவைச் சாப்பிடப் போவதாகவும், சரியான பானங்களைப் பருகப் போவதாகவும், முறையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளப் போவதாகவும், போதுமான நேரம் தூங்கப் போவதாகவும் உங்களால் ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள முடியும். இனிமேல்

ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழப் போவதாக எக்கணத்திலும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் உங்களுக்கு இருக்கிறது. அதைத் தேர்ந்தெடுப்பது உங்களைப் பொறுத்த விஷயம்.

நீங்கள்தான் பொறுப்பு

உங்கள் ஆயுளைக் குறைக்கின்ற பெரும்பாலான நோய்கள், மோசமான உணவுப் பழக்கங்களாலோ அல்லது மோசமான உடற்பயிற்சிப் பழக்கங்களாலோ ஏற்படுபவதாகச் சில வல்லுனர்கள் இன்று கருதுகின்றனர். உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் நலனையும் பாதிக்கின்ற அனைத்துக் காரணிகளையும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகக்கூடும், ஆனால் அவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை உங்களுடைய கணிசமான கட்டுப்பாட்டிற்குள் உங்களால் கொண்டுவர முடியும்.

கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் அடைவதற்கான துவக்கப் புள்ளி, அதற்கான ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்வதுதான். இந்த வகையான உறுதியான தீர்மானம் இல்லாமல், எதுவும் நிகழாது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொண்டு, அதைத் தவறாமல் கடைபிடித்து வந்தால், எல்லாமே சாத்தியமாகும்.

பன்னிரண்டு அம்ச வழிமுறை

உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறனுக்கான அனைத்து இலக்குகளையும் நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்குமான பன்னிரண்டு நடவடிக்கைகள் இவை.

1. ஒரு விருப்பத்தைக் கொண்டிருங்கள்: நீங்கள் அதை எவ்வளவு தூரம் உண்மையிலேயே விரும்புகிறீர்கள்?

ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறனைப் பொறுத்தவரை உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும்? மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை

அனுபவிப்பதற்கான உங்களுடைய தீவிரமான விருப்பம்தான் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கான இன்றியமையாத துவக்கப் புள்ளி. இந்த இலக்குக் குறித்து நீங்கள் நீண்டகாலம் கடினமாக உழைக்கத் தயாராக இருந்தால், அதை அடைவதிலிருந்து எதுவொன்றாலும் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றி, ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமாக இருக்கின்ற உடல்ரீதியான ஆரோக்கியத்தை உங்களால் அனுபவிக்க முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எப்படித் தோன்றுவீர்கள்? உங்களுக்குள் எப்படிப்பட்ட உணர்வு எழும்? உங்கள் எடை என்னவாக இருக்கும்? உங்கள் உடல் இன்று இருப்பதிலிருந்து எந்த வகையில் வித்தியாசமாக இருக்கும்? மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் மிக அதிக அளவிலான ஆற்றலையும் அனுபவிப்பதற்கு உங்கள் வாழ்க்கைமுறையிலும் உங்கள் ஆரோக்கியப் பழக்கங்களிலும் நீங்கள் என்ன மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்?

தெளிவு இங்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள், எந்த வாழ்க்கைமுறையை அனுபவிக்க விரும்புகிறீர்கள் ஆகியவை குறித்து உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகமான தெளிவு இருக்கிறதோ, அந்த இலக்குகளை ஒரு யதார்த்தமாக ஆக்குவதற்குத் தேவையான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதும் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதும் அவ்வளவு அதிகச் சுலபமாக ஆகிவிடுகிறது.

2. நம்புங்கள்: மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை உங்களால் பெற முடியும் என்று நிச்சயமாக நம்ப வேண்டும்

கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் என்ன செய்திருந்தாலும் சரி அல்லது என்ன செய்யத் தவறியிருந்தாலும் சரி, உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தவரை மற்றவர்கள் சாதித்துள்ள விஷயங்களை உங்களாலும் சாதிக்க முடியும் என்று நீங்கள் நம்ப வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு காலம் கூடுதல் எடையுடனும் ஆரோக்கியமின்றியும் இருந்திருந்தாலும், உங்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியமும் உடற்திறனும் மிகச்

சிறப்பாக இருந்திருந்தன. இது நீண்ட நாட்களுக்கு முந்தைய நிலைமையாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் சாதித்துள்ள இவ்விஷயத்தை எதிர்காலத்தில் மீண்டும் உங்களால் நிச்சயமாக நிகழ்த்த முடியும்.

தங்களுடைய ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறனின் நிலை இனி மாறாது என்று பலர் உறுதியாக நம்புகின்றனர். அவர்கள் பல வருடங்கள் இப்படியே இருந்து வந்துள்ளதால், மாறுவதைப் பற்றி அவர்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியவில்லை. சில சமயங்களில், இதற்குத் தங்கள் பரம்பரையை அல்லது தங்கள் உடலில் உள்ள சுரப்பிகளை இவர்கள் காரணம் காட்டுகின்றனர். எந்தவோர் உண்மையான மாற்றத்தையும் தங்களால் ஏற்படுத்த முடியாமல் இருப்பதற்கு இவர்கள் நியாயம் கற்பிக்கின்றனர், அறிவுப்பூர்வமான விளக்கங்களைக் கொடுக்கின்றனர்.

ஊக்குவிப்பா அல்லது திறனா?

அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் நீங்கள் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அடைந்தால், உங்களுக்கு ஒரு கோடி ரூபாய் கொடுக்க யாரோ முன்வந்துள்ளதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் இலக்கை அடைய உதவும் விதத்தில், உங்களுடைய தனிப்பட்டப் பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கும் தொழில்முறைச் சமையற்காரருக்கும், உடற்பயிற்சி மைய உறுப்பினர் கட்டணத்திற்கும், உடற்பயிற்சிக் கருவிகளுக்கும் ஆகும் செலவையும் அந்த நபரே ஏற்றுக் கொள்வதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கோடி ரூபாய் வெகுமதி நீங்கள் பெறுவதற்காகக் காத்திருக்கும் இந்தச் சூழ்நிலையில், உங்கள் ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை மாற்றி, உங்கள் இலக்குகளை உங்களால் அடைய முடியுமா?

‘ஆமாம்’ என்பது இதற்கான விடையாக இருந்தால், நாம் இங்கு திறனின்மையைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கவில்லை, மாறாக, ஊக்குவிப்பின்மையைப் பற்றித்தான் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதாவது, ஊக்குவிப்புப் போதுமான அளவு உயர்வாக இருந்தால், நீங்கள் மாற்ற வேண்டிய ஆரோக்கியப் பழக்கங்களையும் நடத்தைகளையும் உங்களால் மாற்ற முடியும் என்றும், உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஒரு குறிப்பிட்ட

இலக்கை உங்களால் அடைய முடியும் என்றும் நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். எனவே, சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தை உங்களால் அடைய முடியுமா என்பது இங்கு கேள்வியல்ல. மாறாக, ‘‘உண்மையிலேயே எவ்வளவு தூரம் அதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?’’ என்பதுதான் கேள்வி.

சரியான ஊக்கிகள்

என் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் பல வருடங்களாக அளவுக்கதிகமான எடையைக் கொண்டிருந்தார். தன் எடையைக் குறைக்க முடியாமல் இருப்பதற்கு அவரிடம் எப்போதும் ஒரு காரணமோ அல்லது சாக்குப்போக்கோ இருந்தது. பிறகு திடீரென்று ஒருநாள் அவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. அவர் கண் விழித்தபோது, அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்குள் 22 கிலோ எடையைக் குறைக்காவிட்டால், அந்த வருடம்வரைகூட அவரால் உயிர்வாழ முடியாது என்று அவருடைய மருத்துவர் அவரிடம் தெரிவித்தார்.

அந்த அச்சுறுத்தல் தன் தலைக்கு மேலே தொங்கிக் கொண்டிருக்க, என் நண்பர் உடனடியாகத் தன் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றினார், ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவதை நிறுத்தினார், ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி செய்யத் துவங்கினார், அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்குள் 22 கிலோவிற்கும் அதிகமான எடையை இழந்தார். அதன் பிறகு அவருடைய எடை ஒருபோதும் கூடவே இல்லை. இறந்து போவதற்கான ஒரு சாத்தியக்கூறு, அவர் தன்னுடைய மோசமான பழக்கங்கள் மற்றும் சாக்குப்போக்குகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு அவருக்கு ஒரு போதுமான ஊக்குவிப்பாக இருந்தது.

உங்கள் வெற்றியோ அல்லது தோல்வியோ, குறிப்பாக ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறன் பகுதிகளில், உங்களுடைய பழக்கங்களால்தான் பெருமளவில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான மக்களிடம் நல்ல ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள் உள்ளன, ஆரோக்கியமற்ற மக்களிடம் மோசமான ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள் உள்ளன. ‘‘மோசமான பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வது சுலபம், ஆனால் அவற்றோடு வாழ்க்கை நடத்துவது கடினம். நல்ல பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வது கடினம், ஆனால் அவற்றோடு

வாழ்வது சுலபம்," என்று ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளரான எட் ஃபார்மன் கூறியுள்ளார்.

உங்கள் உடல்நலனைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடனும் உடற்திறனுடனும் இருப்பதற்குத் தேவையான எந்தவொரு நல்ல பழக்கத்தையும் உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு இக்கணத்தில் உங்களிடம் மன உறுதி இருக்கிறது என்பதுதான் நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான நம்பிக்கை.

3. எழுதிக் கொள்ளுங்கள்: அந்த இலக்கை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிய வையுங்கள்

உங்களுடைய கச்சிதமான உடல்நலத்தைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான, திட்டவட்டமான விவரிப்பை ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற துல்லியமான எடை, உங்களுடைய கச்சிதமான இடையளவு, ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை நிமிடங்கள் அல்லது எத்தனை மணிநேரம் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யப் போகிறீர்கள் என்ற துல்லியமான விபரம், மற்றும் பிற அம்சங்கள் குறித்து மிகத் தெளிவாக இருங்கள்.

4. உங்களுடைய துவக்கப் புள்ளியை ஆய்வு செய்யுங்கள்

இன்று துல்லியமாக நீங்கள் எங்கு இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு, மருத்துவரிடம் சென்று உங்கள் உடலை முழுமையாகப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தற்போதைய எடை என்ன? உடல்நிலையைப் பொறுத்தவரை உங்களுடைய தற்போதைய வாழ்க்கைமுறை எப்படி இருக்கிறது என்பதை விபரமாக எழுதுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்? ஒவ்வோர் இரவும் நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் தூங்குகிறீர்கள்? எவ்வளவு தூரம் சிறப்பாகத் தூங்குகிறீர்கள்? உங்களுடைய தற்போதைய உணவுப் பழக்கங்களை ஆய்வு செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உட்கொள்கின்ற உணவு வகைகளையும், அன்றாட அடிப்படையில் நீங்கள் எடுத்துக்

கொள்கின்ற வைட்டமின் மற்றும் கனிமச் சத்துக்களை அளிக்கின்ற பொருட்களையும் பட்டியலிடுங்கள்.

உடற்திறனுக்கான எந்தவொரு செயற்திட்டத்தையும் நீங்கள் துவக்குவதற்கு முன்பு, உங்கள் மருத்துவரின் அறிவுரையையும், உடற்திறன் வல்லுனர் ஒருவரின் ஆலோசனையையும் பெறுங்கள். ஒரு தனிப்பட்டப் பயிற்றுவிப்பாளரிடம் கலந்து பேசுங்கள்.

நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள் என்பது இங்கு முக்கியமல்ல, நீங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் உண்மையிலேயே முக்கியம் என்பதை நினைவில் வைத்திடுங்கள்.

5. உங்களுக்கு அது ஏன் வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் திடகாத்திரமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்போது நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய பலன்கள் அனைத்தையும் கண்டறியுங்கள்

நீங்கள் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்போது, என்னென்ன பலன்கள் உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வரும்?

நீங்கள் மிகச் சிறந்த உடற்திறத்துடன் இருக்கும்போது என்னென்ன பலன்கள் உங்கள் வாழ்விற்குள் ஓடி வரும்?

அப்போது உங்கள் எடை என்னவாக இருக்கும்? உங்கள் உருவத்தோற்றம் எவ்வாறு இருக்கும்? உங்கள் உடற்திறன் இன்று இருப்பதிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபட்டிருக்கும்? நீங்கள் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடனும் உடற்திறனுடனும் இருக்கும்போது, தனிப்பட்டப் பெருமிதம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையைப் பொறுத்தவரை, உங்களை பற்றி உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வு ஏற்படும்? மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு தோன்றுவீர்கள்? உங்கள் எதிர்பாலினருக்கு நீங்கள் எவ்வளவு வசீகரமானவராகக் காட்சியளிப்பீர்கள்?

என்னுடைய ஒலிநாடாப் பயிற்சித்திட்டங்கள் பலவற்றைக் கேட்டுக் கற்றுக் கொண்ட ஒருவர், சமீபத்தில் தன் கதையை எனக்கு விபரமாக எழுதி அனுப்பியிருந்தார். இலக்குகள் நிர்ணயம், விற்பனை, தனிப்பட்ட வெற்றி ஆகியவற்றைப் பற்றிய என்னுடைய பயிற்சித்திட்டங்களைக் கவனமாகக் கேட்டு, அவற்றில் கூறப்பட்ட விஷயங்களை முறையாகக் கடைபிடித்து, ஏராளமான பணத்தை அவர் சம்பாதித்திருந்தார். தன் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியில் அவர் சுமார் பன்னிரண்டு கிலோ எடை அதிகமாக இருந்து வந்திருந்தார். அவர் முப்பது வயதைக் கடந்தபோது, அவருடைய அதிகப்படியான எடை அவருடைய சுயமதிப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் உண்மையிலேயே பாதித்திருந்தது. குறிப்பாக, பெண்களுடனான அவருடைய உறவு மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது.

அப்போது, மைதா, சீனி, உப்பு ஆகிய மூன்று வெள்ளை நச்சுக்களைப் பற்றி என்னுடைய பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றில் அவர் கற்றார். அவற்றை ஒட்டுமொத்தமாக உணவிலிருந்து நீக்கிவிடுமாறு அதில் நான் அறிவுறுத்தியிருந்தேன். அவரும் அவ்வாறே செய்தார். தொண்ணூறு நாட்களுக்குள் தான் ஒன்பது கிலோ எடை குறைந்திருந்ததாகவும், ஒரு வருடமாகத் தன் எடை அதிகரிக்காமல் இருந்து வந்ததாகவும் அவர் எனக்கு எழுதினார். அதன் விளைவாக, தான் அதிக வசீகரமாக இருந்ததாக அவர் உணர்ந்தார். இது அவருடைய தன்னம்பிக்கையை அதிகரித்து, அவருடைய சமூக வாழ்வையும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்படுத்தியது. வெறுமனே மைதாவையும் சீனியையும் உப்பையும் நீக்கியதன் மூலம் தன் வாழ்க்கை மிகவும் வித்தியாசமானதாகவும் சிறப்பானதாகவும் ஆனது குறித்து அவர் வியந்தார்.

6. ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்: ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறன் தொடர்பான உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் எப்போது அடைவீர்கள் என்பதற்கான குறிப்பிட்டக் காலக்கெடுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் எங்கிருந்து துவக்குகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, மாதக்கணக்கிலோ அல்லது வருடக்கணக்கிலோ, உங்கள் வாழ்க்கைமுறையை நீங்கள் முற்றிலுமாக மாற்ற வேண்டியிருக்கும். சில புதிய பழக்கங்களை உருவாக்கத் துவங்குவதற்கும் சில குறிப்பிட்ட மைல்கற்களை அடைவதற்கும் திட்டவட்டமான நாட்களை வகுத்துக் கொண்டு, காலக்கெடுக்களை நிர்ணயம் செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய புதிய வாழ்க்கைமுறையின் துவக்கத்தில், நீங்கள் உங்களிடம் சிறிது பொறுமையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். மோசமான ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை உருவாக்குவதற்குப் பல வருடங்கள் ஆகின்றன. அந்த மோசமான பழக்கங்களைக் களைந்துவிட்டு, அவற்றுக்குப் பதிலாக நல்லப் பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்குப் பல மாதங்கள் ஆகக்கூடும். நீங்கள் அவ்வப்போது மீண்டும் உங்கள் பழைய மோசமான பழக்கங்களுக்குப் பாதை தவறிச் செல்லக்கூடும். நீங்கள் எவ்வளவுதான் ஒழுங்குடன் இருந்தாலும், நீங்கள் எப்போதாவது அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடவோ, மதுவருந்தவோ, அல்லது குறைவாக உடற்பயிற்சி செய்யவோ கூடும். ஆனால், எந்த நேரத்திலும் மீண்டும் உங்களுடைய புதிய பாதைக்குள் உங்களால் நுழைய முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் காலக்கெடுக்கள் யதார்த்தமானவையாகவும் நம்பக்கூடியவையாகவும் சாதிக்கப்படக்கூடியவையாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உயர்ந்த தரம் வாய்ந்த பொருட்களைச் சிறுசிறு இடைவெளிகளில் குறைவாகச் சாப்பிடுவதன் மூலமும், இனிப்புப் பண்டங்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம், ஒவ்வொரு நாளும் கூடுதலாகச் சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், தினமும் 28 கிராம் எடையை உங்களால் இழக்க முடியும். ஒரு நாளைக்கு 28 கிராம் என்றால், ஒரு மாதத்தில் சுமார் ஒரு கிலோ எடையை உங்களால் இழக்க முடியும். அப்படியென்றால், ஒரு வருடத்தில் பத்துக் கிலோ அல்லது அதற்கு அதிகமான எடை குறையும். இது நிரந்தரமான எடைக் குறைப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

வேகமாக எடையைக் குறைப்பதற்குப் பதிலாக, புதிய, நிரந்தரமான, நல்ல ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள் வாயிலாகக் காலப்போக்கில் மெல்ல மெல்ல உங்கள் எடையைக் குறைப்பதன் மூலம், குறைகின்ற எடை மீண்டும் கூடாமல்

இருப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்கிறீர்கள். உங்கள் உடற்திறனை நீங்கள் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறீர்கள். பிறகு அதை நிரந்தரமாகத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

7. மிக உயர்ந்த அளவிலான உடற்திறனையும் ஆற்றலையும் அடைவதற்கு நீங்கள் எந்தெந்த முட்டுக்கட்டைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் என்பதைக் கணித்துக் கொள்ளுங்கள்:

நீங்கள் விரும்புகின்ற உடற்திறனையும் ஆற்றலையும் அடைவதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கின்ற முட்டுக்கட்டைகள் பெரும்பாலும் உள்ளார்ந்தவையே என்பதை இந்நேரம் நீங்கள் தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். அந்த முட்டுக்கட்டைகள் உங்கள் மனப்போக்கிலும் நடத்தையிலும் பொதிந்துள்ளன, குறிப்பாக உங்கள் சுயஒழுங்கு நிலைகளில் உள்ளடங்கியுள்ளன.

அனைத்துப் பழக்கங்களும் கற்றுக் கொள்ளப்படுபவைதான் என்பது நல்ல செய்தி. மோசமான பழக்கங்களைக் களைந்துவிட்டு, நல்ல பழக்கங்களை நம்மால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். குறிப்பாக, சுயஒழுங்கு தேவைப்படும்போதெல்லாம் சுயஒழுங்கைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் அப்பழக்கத்தை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

சுயஒழுங்கிற்கும் சுயமதிப்பிற்கும் இடையே ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறது. உங்கள் இலக்குகளில் ஒன்றைப் பின்தொடர்ந்து செல்வதில் சுயஒழுங்கை நீங்கள் கடைபிடிக்கும்போதெல்லாம் உங்கள் சுயமதிப்பு அதிகரிக்கிறது. சபலங்கள் அல்லது இன்னல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும்போது நீங்கள் அவற்றை வெற்றிகரமாகத் தாக்குப்பிடித்துச் சமாளிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் உங்களை நீங்கள் அதிகமாக விரும்புகிறீர்கள், அதிகமாக மதிக்கிறீர்கள். உங்களை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக மதிக்கவும் நேசிக்கவும் செய்கிறீர்களோ, உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதற்கான உங்கள் திறன் அவ்வளவு அதிகமாக அதிகரிக்கிறது. சுயஒழுங்கை அதிகரிப்பதற்கான ஒவ்வொரு முயற்சியும் சுயமதிப்பை வளர்த்தெடுக்கிறது.

இதன் விளைவாக, உங்கள் சுயமதிப்பு மேலும் கூடுகிறது. வாழ்வில் மேல்நோக்கிய சுழற்சிக்குள் நீங்கள் நுழைகிறீர்கள்.

8. உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் அனுபவிப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய கூடுதல் அறிவும் திறமைகளும் எவை என்பதைக் கண்டுகொள்ளுங்கள்

சில சமயங்களில், ஊட்டச்சத்துப் பற்றிய ஒரு புத்தகத்தால், உங்கள் கண்களைத் திறந்து, உணவு குறித்த உங்கள் மனப்போக்கை என்றென்றைக்குமாக மாற்ற முடியும். சில சமயங்களில், நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடனும் உடற்திறனுடனும் வாழ்வதற்கு உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை ஓர் உடற்பயிற்சித் திட்டத்தால் உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

ஊட்டச்சத்து, முறையான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்கிறீர்களோ, உயர்ந்த ஆற்றலையும் உடற்திறனையும் அடைவதற்குத் தேவையான சரியான தேர்ந்தெடுப்புகளையும் தீர்மானங்களையும் மேற்கொள்வது உங்களுக்கு அவ்வளவு அதிகச் சுலபமானதாக ஆகிவிடுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் காலை உணவிற்கு முன்பாக ஓர் ஆப்பிளைச் சாப்பிடுவது உங்கள் பசியைக் குறைத்து, நாள் முழுதும் உங்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற நுண்சத்துக்களை உங்களுக்கு வழங்கி உங்கள் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நீங்கள் உணவு உட்கொள்ளத் துவங்கிய இருபது நிமிடங்களில் உங்கள் பசி அடங்கிவிடுகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நீங்கள் சிறிய அளவிலான உணவை மெதுவாக மென்று தின்று, இருபது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு சாப்பிடுவதை நிறுத்தினால், உங்கள் எடை குறையும், உங்களுக்கு அதிக ஆற்றல் கிடைக்கும், இரவில் நல்ல உறக்கம்

கிடைக்கும், உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் கிடைக்கும்.

9. நல்ல உடற்திறனையும் சிறந்த உடல்நலனையும் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு யாருடைய ஒத்துழைப்பும் உதவியும் தேவை என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்

சிறந்த உடற்திறனை அடைவது உங்கள் இலக்காக இருந்தால், ஒரு மருத்துவரிடமோ, ஓர் உடற்பயிற்சிப் பயிற்றுவிப்பாளரிடமோ, அல்லது வேறு எவரேனும் ஒருவரிடமோ நீங்கள் ஆலோசனை பெற வேண்டியிருக்கக்கூடும். உங்கள் இலக்கை நீங்கள் தனியொருவராக அடைவதைவிட அதிக வேகமாக அடைவதற்கு அத்துறையில் உள்ள வல்லுனர்களால் உங்களுக்கு உதவ முடியும். அவர்கள் யார் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

10. ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன்கூடிய ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை அடைவதற்கு நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு நடவடிக்கையையும் பட்டியலிட்டு, அதை வரிசைப்படியும் முன்னுரிமைப்படிம் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எதை முதலில் செய்ய வேண்டும்? எதை இரண்டாவதாகச் செய்ய வேண்டும்? எது அதிக முக்கியமானது? எது குறைவான முக்கியத்துவம் கொண்டது?

இது குறித்து ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். வெறுமனே ஒரு சிறு நடை நடந்துவிட்டு வருவதாக இருந்தாலும் சரி, ஒரு நாளைக்கு இத்தனைக் குறிப்பிட்ட மணித்துளிகள் உடற்பயிற்சி செய்யப் போவதாக உங்களுக்கு நீங்களே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும், உங்கள் எடையைக் குறைப்பதற்கும், சிறந்த உடற்திறனைப் பெறுவதற்கும் தேவையான வாராந்திர மற்றும் மாதாந்திர இலக்குகளை வகுத்துக் கொண்டு, அவற்றைத் தவறாமல் நிறைவேற்றுங்கள்.

எல்லாவற்றையும்விட மேலாக, ஆரோக்கியம் தொடர்பான உங்கள் இலக்குகள் ஒவ்வொன்றுக்குமான குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள், என்ன செய்யப் போவதில்லை என்பதைத் துல்லியமாகவும் திட்டவட்டமாகவும் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, அவற்றை முழுமையாகக் கடைபிடிப்பதற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள்.

11. மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்: நீங்கள் உங்களை யாராகப் பார்க்கிறீர்களோ, அவராகவே நீங்கள் உருவாவீர்கள்

உங்கள் புறவாழ்வில் உள்ள அனைத்து மேம்பாடுகளும் உங்கள் மனத்தில் உள்ள காட்சிகளை மேம்படுத்துவதிலிருந்து தொடங்குகின்றன. நீங்கள் மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் ஆற்றலையும் மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பது போன்ற ஒரு தெளிவான, நேர்மறையான, உற்சாகமூட்டும் முன்னோக்கை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்குங்கள்.

நீங்கள் பெற விரும்புகின்ற உடற்கட்டைக் கொண்ட ஒருவருடைய புகைப்படத்தை ஏதேனும் ஒரு பத்திரிகையிலிருந்து கத்தரித்து, அதை உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியின்மீது ஒட்டிவிடுங்கள். அந்த நபரின் முகத்தின்மீது உங்கள் புகைப்படம் ஒன்றை ஒட்டுங்கள். ஒவ்வொரு முறை அந்தக் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவை நீங்கள் திறக்கும்போது, நீங்கள் உங்களை அந்நபரின் உடற்கட்டைக் கொண்ட ஒருவராகப் பார்ப்பீர்கள்.

நீங்கள் குறைவாகச் சாப்பிடுவது போலவும், முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வது போலவும், லேசாகவும் உற்சாகமாகவும் உணர்வது போலவும் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன்பு, இக்காட்சியை உங்கள் ஆழமனத்திற்குக் கொடுங்கள். அது இரவு முழுதும் அதன்மீது வேலை செய்யும். நீங்கள் அடுத்த நாள் காலையில் எழுந்திருக்கும்போதும், நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் ஒல்லியாகவும் உறுதியான உடற்திறனுடனும் இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எதையேனும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, “இந்த நேரத்தில், ஆரோக்கியமான,

உறுதியான, ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு நபர் எதைச் சாப்பிடுவார்?'' என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

12. உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள்: ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறன் தொடர்பான உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் வெற்றி பெறும்வரை நீங்கள் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிக்கப் போவதாக முன்கூட்டியே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கைமுறையை மாற்றும் செயல்முறையானது இரண்டு அடிகள் முன்னால் போவதையும் ஓரடி பின்னால் வருவதையும் உள்ளடக்கியது என்ற உண்மையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய புதிய ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிந்து, அவை உங்களுக்கு இயல்பாகவும் சுலபமாகவும் வரும்வரை முழுமூச்சாகத் தொடர்ந்து அதில் நீடிப்பதுதான் உங்கள் வேலை.

ஆரோக்கியம் தொடர்பான உங்கள் இலக்கு உங்களுக்கு உண்மையிலேயே முக்கியமானதாக இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் இந்த நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்குக் குறித்து ஏதேனும் செய்யுங்கள். இரவில் ஒரு பெரிய விருந்தை உட்கொள்வதற்குப் பதிலாக, வெறும் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்ணுங்கள். உங்களுக்குத் தாகம் எடுக்கும்போது மென்பானங்களைப் பருகுவதற்குப் பதிலாகத் தண்ணீர் அருந்துங்கள். தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக வெளியே சென்று சிறிது தூரம் நடந்துவிட்டு வாருங்கள். ஓர் ஆரோக்கியமான நபர் கடைபிடிக்கக்கூடிய நல்ல பழக்கங்களை உங்கள் வாழ்க்கைமுறையில் நுழைத்துக் கொள்ளப் போவதாக இன்றே தீர்மானம் எடுங்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான அந்தப் பழக்கங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களைவிட்டு அகலாதபடி ஆகும்வரை அவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடியுங்கள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமானதாக இருந்தால், உங்கள் தோற்றம் எப்படி இருக்கும் என்பதையும் உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வு ஏற்படும் என்பதையும் இன்றே தீர்மானியுங்கள்.

2. உங்களுடைய கச்சிதமான எடை என்னவென்று தீர்மானித்துக் கொண்டு, ஒரு குறிப்பிட்டக் காலத்திற்குள் அ தை அடைவதற்கான ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. உங்களுடைய கச்சிதமான உடற்திறன் நிலை என்ன என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அதை அடைவதற்கு ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

4. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் அனுபவிப்பதற்கு நீங்கள் எதை அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும்?

5. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் உடற்திறனையும் அனுபவிப்பதற்கு நீங்கள் எதைக் குறைவாகச் செய்ய வேண்டும்?

6. மிகச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கு நீங்கள் புதிதாக எதைச் செய்யத் துவங்க வேண்டும்?

7. நீங்கள் விரும்புகின்ற ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கு எதைச் செய்வதை நீங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக நிறுத்தியாக வேண்டும்?

13

உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிடுங்கள்

நீங்கள் வழக்கமாக முழுமையாகப் பயன்படுத்தத் தவறுகின்ற அளப்பரிய மன ஆற்றல்கள் உங்களிடம் ஏராளமாக உள்ளன. உங்கள் வாழ்க்கைக்கென்று முறையாக இலக்குகளை நிர்ணயித்து, அவற்றை அடைவதற்கு விரிவான திட்டங்களை வகுப்பதன் மூலம், அதே அளவிலான வெற்றியை அடைவதில் பல வருடக் கடின உழைப்பை உங்களால் மிச்சப்படுத்த முடியும். இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது, உங்களுடைய சிந்தனைச் சக்திகளைப் பெரும்பாலான மக்களைவிட அதிக அளவில் நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் திறனை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது.

உங்கள் வெளிமனம்தான் உங்கள் வாழ்வின் 'தலைமைச் செயலகம்.' உங்கள் சூழலிலுள்ள தகவல்களைக் கையாள்வதும், அவற்றை அடையாளம் காண்பதும், ஆய்வு செய்வதும், மற்றத் தகவல்களுடன் அவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதும், பிறகு என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பதும் அதன் வேலைதான்.

ஆனால் நீங்கள் முன்பு எப்போதையும்விட மிக அதிக அளவில் சாதிப்பதற்கான திறனை உங்களுக்கு அளிப்பதற்குரிய மாபெரும் சக்திகள் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம்தான் இருக்கின்றன. உங்களுடைய மன ஆற்றல்களில் பெரும்பாலானவை 'மேற்பரப்பிற்கு அடியில்தான்' உள்ளன. உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்களே உங்களை ஊக்குவிப்பதற்கும், தூண்டுவதற்கும், முன்னே உந்தித் தள்ளுவதற்கும் இந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்த நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது.

உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உங்கள் இலக்குகளைப் பதிவு செய்யுங்கள்

தெளிவான இலக்குகளையும் திட்டவட்டமான செயல்களையும் கட்டுக்கோப்பான திட்டங்களையும் உறுதியான வரையறைகளையும் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்கும்போதுதான் உங்கள் ஆழ்மனம் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. இவற்றை எவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிய வைக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு சிறப்பாக அது உங்களுக்காகச் செயல்படுகிறது. நீங்களும் அவ்வளவு அதிகமானவற்றைக் குறுகிய காலத்திற்குள் சாதிப்பீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை நோக்கி நகரத் துவங்கும்போது, ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் உங்கள் முன்னேற்றத்தை மதிப்பீடு செய்வதற்குச் சில அளவீடுகளை அல்லது மைல்கற்களை நீங்கள் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது. நீங்கள் நிர்ணயிக்கும் அளவீடுகள் எவ்வளவு அதிகத் தெளிவாகவும் திட்டவட்டமாகவும் இருக்கின்றனவோ, உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் குறித்த நேரத்தில் அவ்வளவு அதிகத் துல்லியமாக அடைவீர்கள்.

செயல்களை நிறைவேற்றுவதற்கும் இலக்குகளை அடைவதற்கும் நீங்களே உங்கள்மீது திணித்துக் கொண்ட காலக்கெடுக்கள் அடங்கிய ஒரு ‘தூண்டுதல் அமைப்புமுறை’ உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தேவை. அது இல்லையென்றால், காலம் கடத்துவதும், முக்கியமான காரியங்களைத் தள்ளிப் போடுவதும் உங்களுக்குச் சுலபமாகிவிடுகிறது. சில சமயங்களில் நீங்கள் அக்காரியங்களை ஒட்டுமொத்தமாகச் செய்யாமல் போகவும் இது வழிவகுக்கிறது.

மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்குத் தேவையான மூன்று முக்கியக் காரணிகள்

அர்ப்பணிப்பு, எடுத்தக் காரியத்தைச் செய்து முடித்தல், அக்காரியத்தை முழுமையாக நிறைவேற்றுதல் ஆகியவைதான் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்குத் தேவையான மூன்று முக்கிய காரணிகளாகும்.

அர்ப்பணிப்பு

சாக்குப்போக்குகள் அனைத்தையும் களைந்துவிட்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் உங்களை உறுதியாக அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் வேகமாகத் தூண்டப்படுகிறது. நீங்கள் முன்பு எப்போதையும்விட அதிகப் படைப்புத்திறனுடனும் உறுதியுடனும் ஒருமித்தக் கவனத்துடனும் இருப்பீர்கள். தெளிவான, திட்டவட்டமான அர்ப்பணிப்புகளை உருவாக்கிக் கொண்டு, எக்காரணம் கொண்டும் அவற்றிலிருந்து பின்வாங்காமல் இருப்பவர்களே மாபெரும் மனிதர்கள்.

எடுத்தக் காரியத்தைச் செய்து முடித்தல்

மிகச் சிறந்த செயற்திறன் கொண்டவராக இருப்பதிலுள்ள இரண்டாவது முக்கியக் காரணி ‘எடுத்தக் காரியத்தைச் செய்து முடித்தல்.’ ஒரு செயலை 95 சதவீதம் செய்து முடிப்பதற்கும் 100 சதவீதம் செய்து முடிப்பதற்கும் இடையே மலையளவு வேறுபாடு உள்ளது. யதார்த்தத்தில், மக்கள் 90 அல்லது 95 சதவீத அளவுவரை மிகவும் கடினமாக உழைத்துவிட்டு, அக்காரியம் முடிவடையும் தருவாயில் மெத்தனமடைந்து, அக்காரியத்தைத் தள்ளிப் போடுவது மிகப் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இந்த மெத்தனப் போக்கை நீங்கள் எதிர்த்து நிற்க வேண்டும். உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளவும், எடுத்தக் காரியத்தை முடிக்காமல் தள்ளிப் போடுவதற்கு ஏற்படுகின்ற இயல்பான இந்த மெத்தனப் போக்கை எதிர்க்கவும் நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டும்.

இயற்கையின் அற்புத மருந்து

எந்தவொரு செயலாக இருந்தாலும் சரி, அதைச் செய்து முடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் மூளை சிறிதளவு 'என்டார்பின்'களைச் சுரக்கிறது. இயற்கையான, மார்ஃபின் போன்ற இந்த போதை மருந்துச் சேர்மங்கள், உங்களுக்கு ஒருவிதமான மன எழுச்சியையும் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கின்றன. இது இயற்கையின் 'அற்புத மருந்து' என்றால் மிகையாகாது.

நீங்கள் செய்து முடிக்கும் செயல் எவ்வளவு அதிக முக்கியமானதோ, உங்கள் மூளை அவ்வளவு அதிக அளவில் 'என்டார்பின்'களைச் சுரக்கிறது. வெற்றிக்கும் சாதனைக்கும் அளிக்கப்படும் வெகுமதியைப் போன்றது இது. காலப்போக்கில், இந்த வகையான ஒரு நேர்மறையான 'போதை'க்கு நீங்கள் உங்களை அடிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் ஒரு சிறிய செயலைச் செய்து முடித்தாலும்கூட, நீங்கள் அதிக மகிழ்ச்சியாக உணர்வீர்கள். ஒரு பெரிய காரியத்தைச் செய்து முடிக்கும்போதும் உங்களுக்கு அதிக மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஒரு பெரிய செயலைச் செய்து முடிக்கும் பயணத்தில் நீங்கள் சாதிக்கும் சிறு சிறு காரியங்கள்கூட உங்களுக்கு இந்த என்டார்பின் போதையைக் கொடுக்கும். ஒரு முக்கியமான வேலையைச் செய்து முடிப்பதை நோக்கி நீங்கள் சீராக உழைக்கும்போது, நீங்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியையும் மன எழுச்சியையும் உணர்வீர்கள்.

வெற்றி உணர்வை உருவாக்குங்கள்

எல்லோரும் ஒரு வெற்றியாளரைப்போல உணர விரும்புகின்றனர். ஒரு வெற்றியாளரைப்போல உணர வேண்டும் என்றால், அதற்கு நீங்கள் வெற்றி பெற்றாக வேண்டியது அவசியம். ஒரு செயலை 100 சதவீதம் செய்து முடிக்கும்போது உங்களுக்கு அந்த உணர்வு ஏற்படுகிறது. இதை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும்போது, இறுதியில், நீங்கள் துவக்குகின்ற வேலைகளைச் செய்து முடிக்கும் பழக்கம் உங்களுக்குள் உருவாகிவிடுகிறது. இப்பழக்கம் உங்கள் இயல்பின் ஒரு பகுதியாக ஆகிவிடும்போது, உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவுக்குப் பல வழிகளில் உங்கள் வாழ்க்கை மேம்படத் துவங்கும்.

உளவியலில் இதற்கு நேர்மாறானது உண்மை. ‘அரைகுறையாகச் செய்து முடிக்கப்பட்ட வேலை’தான் மன அழுத்தத்திற்கும் கவலைக்குமான முக்கியக் காரணி என்று அது கூறுகிறது. உண்மையில், மக்கள் அனுபவிக்கின்ற பெரும்பான்மையான மகிழ்ச்சியின்மைக்குக் காரணம், தாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட ஒரு முக்கியமான வேலையை அல்லது பொறுப்பைச் செய்து முடிப்பதற்கு அவர்களால் தங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள முடியாமல் போவதுதான்.

காலம் தாழ்த்துவதால் ஏற்படும் வேதனை

நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு முக்கியமான வேலையைத் தள்ளிப் போட்டிருந்தால், நான் எதைப் பற்றிப் பேசுகிறேன் என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாகப் புரியும். ஒரு செயலைச் செய்யத் துவங்குவதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு அதிக காலம் காத்திருக்கிறீர்களோ, உங்கள் காலக்கெடு எவ்வளவு அதிக வேகமாக நெருங்குகிறதோ, நீங்கள் அவ்வளவு அதிக மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். ஆனால் இறுதியில் நீங்கள் அந்த வேலையைத் துவக்கி, அதைச் சிரமேற்கொண்டு செய்து முடிக்கும்போது, ஒரு மாபெரும் நிம்மதியையும் மகிழ்ச்சியையும் உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் செய்கின்ற எந்தவொரு நேர்மறையான, வாழ்வை மேம்படுத்துகின்ற செயலுக்கு இயற்கை உங்களுக்கு அளிக்கின்ற வெகுமதிகள் இவை. அதே நேரத்தில், உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான இலக்குகளையும் விளைவுகளையும் நோக்கி உங்களை அழைத்துச் செல்கின்ற காரியங்களை நீங்கள் செய்யத் தவறும்போது, மன அழுத்தத்தையும் அதிருப்தியையும் கொடுத்து இயற்கை உங்களைத் தண்டிக்கிறது.

சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட மதிப்பெண் பட்டியல்

நவீன மேலாண்மையில் உள்ள மிகப் பிரபலமான இயக்கங்களில் ஒன்று ‘சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட மதிப்பெண் பட்டியல்’ ஆகும். இந்த மதிப்பெண் பட்டியல்களைப் பயன்படுத்தி, ஒரு வியாபாரத்தின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் உள்ள நபர்கள் அனைவரும், வெற்றியைக் குறிக்கின்ற முக்கியமான

அளவீடுகளை அடையாளம் காண்பதற்கும், அந்த முக்கியமான பகுதிகளில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாரமும் தங்களுக்குத் தாங்களே மதிப்பெண்கள் கொடுத்துக் கொள்வதற்கும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கியமான விஷயம் இது. ஓர் எண்ணை அல்லது ஒரு மதிப்பெண்ணைக் கண்டுகொண்டு, அதன்மீது உன்னிப்பாகக் கவனம் செலுத்தும் நடவடிக்கையே அந்தப் பகுதியில் உங்கள் செயற்திறனை மேம்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உதவும். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஒரு சந்திப்புக்கூட்டத்தில் கலந்து கொள்வதற்கு முன்பாக, நீங்கள் அக்கூட்டத்தில் எவ்வளவு சிறப்பாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்கிறீர்கள் என்பதன் அடிப்படையில் நீங்கள் மதிப்பிடப்படுவீர்கள் என்று யாரேனும் உங்களிடம் தெரிவித்தால், ஒருசில கணங்களில் உங்களுடைய கவனிப்புத் திறன் பெருமளவு மேம்படும். அந்தச் சந்திப்புக்கூட்டம் நெடுகிலும் நீங்கள் அதிகக் கவனமாகவும் அதிக உன்னிப்பாகவும் காது கொடுத்துக் கேட்பீர்கள். ஏனெனில், உங்களுடைய இந்த நடத்தையை யாரோ ஒருவர் கண்காணிக்கிறார் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இதே வழியில், உங்களுக்கு முக்கியமான ஏதோ ஓர் இலக்கை, அளவீட்டை, அல்லது நடவடிக்கையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளும் அதன்மீது உன்னிப்பாகக் கவனம் செலுத்தத் துவங்கும்போது, அந்தப் பகுதியில் உங்கள் செயற்திறன் மேம்படுகிறது.

உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கான பாதையில் நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய ஒவ்வொரு வேலைக்கும் மதிப்பெண் பட்டியல்களையும் அளவீடுகளையும் காலக்கெடுக்களையும் அமைத்துக் கொள்வது, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய மிகவும் பலனளிக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஒன்று. இவ்வழியில், நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தைக் கட்டாயப்படுத்தும் அமைப்புமுறையைத் முடுக்கிவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வேலையை முன்னதாகவே துவக்குவதற்கும், அதிகக் கடினமாக உழைப்பதற்கும், அந்த வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்கும் அது உங்களை ஊக்குவித்து, உங்களைத் தூண்டுகிறது.

முழுமையாக நிறைவேற்றுதல்

அர்ப்பணிப்பிற்கும் எடுத்தக் காரியத்தைச் செய்து முடிப்பதற்கும் அடுத்து முக்கியமானது அக்காரியத்தை முழுமையாக நிறைவேற்றுவது. ஒரு வேலை நிறைவடையாமல் இருப்பதற்கும் முழுமையாக நிறைவடைவதற்கும் இடையேயான வேறுபாடு இது. உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் அல்லது தொழில் வாழ்க்கையில் உள்ள ஒரு விவகாரத்தை முழுமையாக நிறைவேற்றுவது, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதற்கும், சூழ்நிலை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதற்கும் மிகவும் இன்றியமையாதது.

முழுமையாக நிறைவு செய்யப்படாத எந்தவொரு வேலையும், மன அழுத்தத்திற்கும் திருப்தியின்மைக்குமான முக்கியக் காரணியாக அமைகிறது. இது தொழிலில் தோல்விக்கும்கூட வழிவகுப்பதோடு, ஏராளமான உடலாற்றலையும் உணர்ச்சியாற்றலையும் உறிஞ்சிவிடுகிறது.

முக்கியத் திறன்

நம்பகத்தன்மைதான் வேலை அல்லது தொழில் உலகில் ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான திறன். வேலைகளை நீங்கள் விரைவாகவும் சிறப்பாகவும் குறித்தக் காலத்திற்குள்ளும் செய்து முடித்துவிடுவீர்கள் என்ற நற்பெயரை உருவாக்கிக் கொள்வது, வேறு எதுவொன்றையும்விட அதிகமான ஊதியத்தை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதோடு, விரைவான பதவி உயர்வையும் பெற்றுக் கொடுக்கும்.

உங்கள் இலக்குகள் என்னவாக இருந்தாலும் சரி, அந்த இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய அனைத்து வேலைகளையும் ஒரு பட்டியலிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயம் செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, குறித்தக் காலத்திற்குள் அவற்றைச் செய்து முடிப்பதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் கடினமாக உழையுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிடுங்கள். தேவைப்படும் இடங்களில் உங்கள் வேகத்தைக் கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ செய்யுங்கள். ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நன்றாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: உங்களால் பார்க்க முடியாத ஓர் இலக்கை உங்களால் ஒருபோதும் குறி வைத்துத் தாக்க முடியாது. எனவே,

உங்களுடைய காலக்கெடுக்கள் மற்றும் அளவீடுகள் குறித்து உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகத் தெளிவு இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமானவற்றை நீங்கள் சாதிப்பீர்கள், அவற்றை அவ்வளவு அதிக விரைவாகவும் செய்து முடிப்பீர்கள்.

காலக்கெடு இல்லாத ஓர் இலக்கோ அல்லது ஒரு திர்மானமோ வெறுமனே ஓர் ஆசை மட்டுமே. அதற்குப் பின்னால் எந்த ஆற்றலும் இல்லை. வெடிமருந்து இல்லாத ஒரு தோட்டாவைப் போன்றது இது. காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்துக் கொள்ளாதவரை, வாழ்க்கையிலும் சரி, வேலையிலும் சரி, நீங்கள் எதையுமே சாதிக்க மாட்டீர்கள்.

சில சமயங்களில், மக்கள், "நான் ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்து, பிறகு அந்தக் காலக்கெடுவிற்குள் என் இலக்கை என்னால் அடைய முடியாமல் போனால்?" என்று கேட்கின்றனர்.

இதற்கான விடை மிகவும் எளிமையானது. தேவையானால் இன்னொரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு காலக்கெடு என்பது ஒரு வேலை எப்போது நிறைவடையும் என்பது குறித்த ஓர் உத்தேசமான அனுமானம் மட்டுமே. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகக் காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்து அவற்றை நோக்கிச் செயல்படுகிறீர்களோ, வேலைகளை முழுமையாக நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான நேரத்தை அவ்வளவு அதிகத் துல்லியமாகக் கணிப்பீர்கள். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் மேன்மேலும் சிறப்படைவீர்கள். உங்கள் வேலைகளைக் குறித்த நேரத்திற்குள் செய்து முடிப்பதில் வல்லவராவீர்கள்.

ஒரு யானையைச் சாப்பிடுவது

"ஒரு யானையை எவ்வாறு சாப்பிடுவது?" என்ற கேள்வியை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். "ஒரு நேரத்தில் ஒரு துண்டு," என்பதுதான் அதற்கான விடை.

எந்தவொரு பெரிய இலக்கை அடைவதற்கும் இது பொருந்தும். ஒரு மிகப் பெரிய இலக்கை எவ்வாறு அடைவது? ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயல், ஒரு நேரத்தில் ஒரு நடவடிக்கை என்ற ரீதியில்தான்.

உங்களுடைய நீண்டகால இலக்கை வருடாந்திர, மாதாந்திர, வாராந்திர இலக்குகளாகக் கூறு போட்டுக் கொள்ளுங்கள். சில சமயங்களில், ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற ரீதியில்கூட நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளைக் கூறு போட வேண்டியிருக்கும். பொருளாதாரச் சுதந்திரம் உங்கள் நீண்டகால இலக்காக இருந்தால், இனிவரும் நாட்களில் ஒவ்வொரு மணிநேரத்தையும் நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப் போகிறீர்கள் என்ற வகையில் அந்த இலக்கைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கூறு போடுவதற்கான ஒரு வழியைக் கண்டுபிடியுங்கள். பொருளாதாரச் சுதந்திரம் உங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்திற்குள் வந்துவிடும்.

நீங்கள் உங்கள் வருமானத்தை அதிகரிக்க விரும்பினால், அனைத்து வருமானமும் 'மதிப்புக்கூட்டும்' ஏதோ ஒன்றைக் கொடுப்பதன் விளைவுதான் என்று உங்களுக்குத் தெரியும். எனவே, நீங்கள் செய்யும் அனைத்தையும் பாருங்கள். பிறகு, நீங்கள் இன்று சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பதைவிட அதிகமாகச் சம்பாதிப்பதற்குத் தகுதியானவராக உங்களை ஆக்கிக் கொள்வதற்கு எந்த விதத்தில் உங்களால் வேலையில் மதிப்புக்கூட்ட முடியும் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய மிகவும் மதிப்புவாய்ந்த காரியத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்

''நான் செய்கின்ற மற்ற எதுவொன்றையும்விட அதிக மதிப்புவாய்ந்த அந்த ஒரு காரியம் எது?'' என்று உங்கள் மேலதிகாரியிடம் கேளுங்கள். அவருடைய பதில் எதுவாக இருந்தாலும், அந்தக் காரியத்தை அதிகமாகச் செய்வதற்கும், அக்காரியத்தில் மேன்மேலும் சிறப்படைவதற்குமான வழிகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்களுடைய வேலையைச் சிறு சிறு கூறுகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்து, பிறகு ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என்ற கணக்கில் அவற்றைச் செய்து முடிப்பதால், ஒரு நாளில் எவ்வளவு அதிகமான விஷயங்களைச் சாதிக்க முடிகிறது என்பதைக் கண்டு நீங்கள் முற்றிலும் வியந்து போவீர்கள்.

ஒருபோதும் முற்றுப் பெறாத, தொடர்ச்சியான மேம்பாடு

ஒரு மணிநேரத்தில் நீங்கள் சம்பாதிக்கின்ற ஊதியத்தையும் ஒட்டுமொத்தமாக உங்கள் வருமானத்தையும் நீங்கள் அதிகரிக்க விரும்பினால், ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலைகளை எவ்வாறு அதிகச் சிறப்பாகச் செய்வது என்பதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள். உங்கள் துறைசார்ந்த தகவல்களையும் புத்தகங்களையும் படிப்பதில் தினமும் ஒரு மணிநேரத்தையாவது செலவிடுங்கள். வேலைக்குச் செல்லும்போதும் வீடு திரும்பும்போதும் ஒலிநாடாப் பயிற்சித் திட்டங்களில் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். உங்களால் முடிந்தால், கூடுதல் பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள். இந்த நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தும். உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்குத் தினமும் நீங்கள் ஓரிரு மணிநேரத்தைச் செலவிடும்போது, சிறந்த விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான உங்களுடைய மாபெரும் திறனின்மீது இது ஏற்படுத்துகின்ற ஒட்டுமொத்தத் தாக்கம் அசாதாரணமானதாக இருக்கும்.

சிறுகச் சிறுகச் சேமியுங்கள்

நீங்கள் செல்வந்தராக ஆக விரும்பினால், உங்களுடைய ஒவ்வொரு செலவு குறித்தும் கேள்வி கேளுங்கள். தினமும் ஒரு குறிப்பிட்டத் தொகையைச் சேமிப்பதென்று ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பணத்தை ஒரு சேமிப்புக் கணக்கில் போட்டுவிட்டு, அதில் ஒருபோதும் கை வைக்காதீர்கள். அந்தப் பணம் வளர்ந்து பெருகும்போது, சிறப்பாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டப் பரஸ்பர நிதிகளில் அதைக் கவனமாக முதலீடு செய்யுங்கள். தினசரி, மாதாந்திர, மற்றும் வருடாந்திரச் சேமிப்பையும் முதலீட்டையும் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டு, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை நெடுகிலும் இதைத் தொடர்ந்து கடைபிடியுங்கள்.

விரைவில், நீங்கள் இன்று செலவழித்துக் கொண்டிருக்கும் பணத்தைவிடக் குறைவான பணத்தில் வாழ்வதற்குப் பழக்கப்பட்டுவிடுவீர்கள். உங்கள் வருமானம் அதிகரிக்கும்போது, நீங்கள் சேமிக்கும் பணத்தின் அளவை அதிகரியுங்கள். ஒருசில வாரங்களில், ஒருசில மாதங்களில், ஒருசில வருடங்களில், நீங்கள் உங்கள் கடன்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பீர்கள். ஒரு மிகப் பெரிய தொகை உங்களுக்காக இரவுபகலாக வேலை செய்து

கொண்டிருக்கும். சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, பொருளாதாரரீதியாக உங்களால் சுதந்திரமாக இருக்க முடியும்.

கற்றறிந்த ஒருவராக ஆகுங்கள்

தினமும் மாலையில் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாகப் பதினைந்து நிமிடங்கள் எதையேனும் படித்தால், ஆண்டொன்றுக்குக் கிட்டத்தட்டப் பதினைந்து புத்தகங்களை உங்களால் படித்து முடிக்க முடியும். ஆங்கில இலக்கியத்தின் மாபெரும் படைப்புகளைத் தினமும் பதினைந்து நிமிடங்கள் படித்தால், ஏழு வருடங்களில், மிகச் சிறந்த நூறு படைப்புகளை நீங்கள் படித்து முடித்திருப்பீர்கள். உங்கள் தலைமுறையைச் சேர்ந்த, சிறப்பாகக் கற்றுத் தேர்ந்த, மிக அதிகப் புலமை வாய்ந்தவர்களில் ஒருவராக நீங்கள் ஆவீர்கள். தினமும் படுக்கச் செல்வதற்கு முன் வெறுமனே பதினைந்து நிமிடங்கள் படிப்பதன் மூலம் இதை உங்களால் சாதிக்க முடியும்.

உங்கள் வருமானத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் விற்பனைத் தொழிலில் இருக்கிறீர்கள், உங்கள் வருமானத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்றால், ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் எத்தனை வாடிக்கையாளர்களைச் சந்திக்கிறீர்கள், எத்தனை விளக்கவுரைகளைக் கொடுக்கிறீர்கள், எத்தனை விற்பனைகளைச் செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனமாகக் கண்காணியுங்கள். பிறகு, தினமும் அவற்றின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதற்கு ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் விற்பனை எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க ஓர் இலக்கை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும், உங்களை உங்களுடைய சொந்தத் தரத்தோடு அளவிடுங்கள்.

ஒன்றை உங்களால் அளவிட முடிந்தால், அதை உங்களால் சமாளிக்க முடியும்

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்கள் நடவடிக்கைகளைக் கவனமாக ஆய்வு செய்து, அப்பகுதியில் உங்கள் வெற்றியின் அளவைத் தீர்மானிக்கின்ற ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு உங்கள் ஒட்டுமொத்தக் கவனத்தையும் நாள் முழுதும் அந்தக் குறிப்பிட்ட எண்ணின்மீது செலுத்துங்கள். இத்தகைய ஒருமித்தக் கவனக்குவிப்பு, பிரக்ஞையோடும் பிரக்ஞயின்றியும் அப்பகுதியில் நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான திறனை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

நீங்கள் அதிக ஆரோக்கியமானவராக இருக்க விரும்பினால், ஒவ்வொரு வாரமும் நீங்கள் எவ்வளவு நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள், அல்லது எத்தனைக் கலோரிகள் உணவை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதன்மீது நீங்கள் உங்கள் கவனத்தைக் குவிக்கலாம். நீங்கள் பொருளாதாரரீதியாக வெற்றி பெற விரும்பினால், ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நீங்கள் சம்பாதிக்கின்ற, அல்லது ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் சேமிக்க விரும்புகின்ற தொகையின்மீது நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தலாம். விற்பனையில் நீங்கள் வெற்றிகரமாகத் திகழ விரும்பினால், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் எத்தனை நபர்களைச் சந்திக்கிறீர்கள் அல்லது ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் எவ்வளவு விற்பனை செய்கிறீர்கள் என்பதன்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்தலாம். உங்கள் உறவுகளில் நீங்கள் வெற்றி பெற விரும்பினால், உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மிக முக்கியமான நபருடன் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாரமும் நேரடியாக நீங்கள் செலவிடுகின்ற நேரத்தின்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்தலாம்.

“அளவிடப்படும் விஷயங்களே முழுமையாகச் செய்து முடிக்கப்பட்டுகின்றன,” என்ற கூற்றை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும். “ஒன்றை உங்களால் அளவிட முடியவில்லை என்றால், அதை உங்களால் சமாளிக்க முடியாது,” என்ற கூற்றையும் நீங்கள் செவிமடுத்திருக்கக்கூடும். உங்கள் இலக்குகள்மீது திட்டவட்டமான அளவீடுகளை அமைத்து, அவற்றைத் துல்லியமாகப் பதிவு செய்து, ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் செயற்திறனை ஆய்வு செய்வதற்கான உங்கள் திறன், நீங்கள் குறித்த நாட்களில் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதை உறுதி செய்வதற்கு உதவும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்களுடைய முன்னேற்றத்தையும் வெற்றியையும் அளவிடுவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஓர் அளவீட்டைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்கள் வருவாயின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்ற, உங்கள் வேலையின் மிக முக்கியமான பகுதி எது என்பதைக் கண்டுகொண்டு, அந்தப் பகுதியில் உங்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளை அளவிடுங்கள்.

3. தினசரி, வாராந்திர, மற்றும் மாதாந்திரச் சேமிப்பிற்கும் முதலீட்டிற்குமான குறைந்தபட்சத் தொகையைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அத்தொகைகளை முறையாகச் சேமிப்பதற்கும் முதலீடு செய்வதற்கும் உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. ஒவ்வொரு பெரிய இலக்கையும், அளவிடப்படக்கூடிய மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்படக்கூடிய சிறுசிறு கூறுகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, ஒரு குறிப்பிட்டக் காலக்கெடுவிற்குள் அவை ஒவ்வொன்றையும் செய்து முடிப்பதன்மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

5. உங்கள் ஒவ்வோர்லக்கிற்கும் மைல்கற்களையும் அளவீடுகளையும் மதிப்பெண்கள் பட்டியல்களையும் காலக்கெடுக்களையும் அமைத்துக் கொண்டு, அந்த எண்களின்மீதும் தேதிகளின்மீதும் கவனம் செலுத்துங்கள். பிறகு அந்த இலக்குகள் தம்மைத் தாமே பார்த்துக் கொள்ளும்.

6. ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு பெரிய இலக்கின் குறைந்தபட்சம் ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியை நிறைவேற்றுவதென்று உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாள்கூடத் தவறாமல் இதைச் செய்யுங்கள்.

14

தடைக்கற்களைத் தகர்த்தெறியுங்கள்

முதல் முயற்சிக்கு முன்பாகவே தங்கள் இலக்குகளின்மீது மக்கள் நம்பிக்கை இழந்துவிடுவதும், அந்த இலக்குகள்மீதான முயற்சியைக் கைவிடுவதும் அடிக்கடி நிகழும் ஒன்றுதான். அவர்கள் அவ்வாறு தங்கள் முயற்சியைக் கைவிடுவதற்குக் காரணம், அந்த இலக்குகள் குறித்துச் செயல்படத் துவங்குவதென்று அவர்கள் தீர்மானித்தவுடன் எழுகின்ற தடைகள், சிரமங்கள், பிரச்சனைகள், மற்றும் முட்டுக்கட்டைகள்தான்.

வெற்றிகரமான மக்கள், வெற்றி பெறாத மக்களைவிட அதிகமாகத் தோற்கின்றனர் என்பதுதான் உண்மை. வெற்றிகரமான மக்கள் அதிகமான விஷயங்களை முயற்சிக்கின்றனர், கீழே விழுகின்றனர், சமாளித்து மீண்டும் எழுகின்றனர், மீண்டும் முயற்சிக்கின்றனர். தாங்கள் வெற்றி பெறும்வரை அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் விழுந்து எழுகின்றனர். வெற்றி பெறாத மக்கள் ஒருசில விஷயங்களை மட்டும் முயற்சிக்கின்றனர், ஆனால் விரைவில் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிட்டு, தாங்கள் முதலில் செய்து கொண்டிருந்த விஷயத்திற்கே திரும்பிச் சென்றுவிடுகின்றனர்.

வெற்றிக்கு முன்பு எப்போதுமே தற்காலிகத் தோல்வி ஏற்படுகிறது

நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு முன்பு, பல முறை தோற்பீர்கள், பல முறை உங்கள் இலக்குகளை எட்டாமல் போவீர்கள் என்று

நீங்கள் தாராளமாக எதிர்பார்க்கலாம். வீழ்ச்சியும் தற்காலிகத் தோல்வியும் நீங்கள் கொடுக்கின்ற விலையின் ஒரு பகுதியே என்று நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். "தோல்வி என்பது மீண்டும் ஒருமுறை அதிகப் புத்திசாலித்தனமாகத் துவக்குவதற்கான ஒரு வாய்ப்பு மட்டுமே," என்று ஹென்றி ஃபோர்டு ஒருமுறை கூறினார்.

உங்கள் இலக்கு என்னவென்று நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், "நான் ஏன் ஏற்கனவே அந்த இடத்தை அடைந்திருக்கவில்லை?" என்ற கேள்வியை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எது உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது? இக்கணம்வரை அந்த இலக்கை நீங்கள் ஏன் எட்டியிருக்கவில்லை?

உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்கிற்கும் இடையே நிற்கும் அனைத்து முட்டுக்கட்டைகளையும் அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தடுப்பதாகவோ அல்லது உங்கள் வேகத்தைக் குறைப்பதாகவோ நீங்கள் நினைக்கின்ற ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் விபரமாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

தீர்வுகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்

நீங்கள் பெரும்பாலான நேரம் எதைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். பிரச்சனைகள் மற்றும் சிரமங்கள் என்று வரும்போது, வெற்றிகரமான மக்களிடம் 'தீர்வு மனப்போக்கு' இருக்கிறது. அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் சிந்திக்கின்றனர்.

அவர்கள் பெரும்பாலான சமயங்களில் தீர்வுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றனர். வெற்றி பெறாத மக்கள் பெரும்பாலான சமயங்களில் பிரச்சனைகள் மற்றும் சிரமங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றனர். தீர்வு மனப்போக்கைக் கொண்ட மக்கள், தங்கள் வழியில் குறுக்கிடும் முட்டுக்கட்டைகளைக் களைவதற்கும் எதிர்கொண்டு சமாளிப்பதற்குமான வழிகளைத் தொடர்ந்து தேடுகின்றனர். பிரச்சனை மனப்போக்கைக் கொண்ட மக்கள், தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும், அவற்றுக்கான காரணங்களைப் பற்றியும், தாங்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியற்றும் கவலையாகவும் இருக்கிறோம்

என்பதைப் பற்றியும், இப்பிரச்சனைகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டது எவ்வளவு துரதிர்ஷ்டவசமானது என்பது பற்றியும் தொடர்ந்து பேசுகின்றனர். மறுபுறம், தீர்வு மனப்போக்கைக் கொண்ட மக்கள், "இதை நாம் எவ்வாறு தீர்ப்பது?" என்று கேட்கின்றனர். பிறகு, அந்தப் பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்குத் தேவையான நடவடிக்கையை அவர்கள் எடுக்கின்றனர்.

உங்களுக்கும் நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் விஷயத்திற்கும் இடையே பிரச்சனைகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் எப்போதும் நீங்கள் காண்பீர்கள். அதனால்தான், சில சமயங்களில், வெற்றி என்பது 'பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான திறன்' என்று வரையறுக்கப்படுகிறது. தனிப்பட்டத் தலைமைத்துவம் என்பதும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான திறன்தான். தங்களுக்கும் தங்கள் இலக்குகளுக்கும் இடையே நிற்கின்ற பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான திறனை உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளவர்களே முக்கியமான எதுவொன்றையும் சாதிக்கும் மக்களாவர்.

பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பது என்பது ஒரு திறமை

அதிர்ஷ்டவசமாக, பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பது என்பது, ஒரு மிதிவண்டியை ஓட்டுவது அல்லது தட்டச்சு செய்வது போன்ற, நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு திறமைதான். தீர்வுகளின்மீது நீங்கள் எவ்வளவு அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமான தீர்வுகள் உங்களிடம் வரும். பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகச் சிறப்புப் பெறுகிறீர்களோ, அடுத்தடுத்து வரும் பிரச்சனைகளை நீங்கள் அவ்வளவு அதிக விரைவாகத் தீர்ப்பீர்கள். பிரச்சனைகளை நீங்கள் சிறப்பாகவும் வேகமாகவும் தீர்க்கத் தொடங்கும்போது, இன்னும் பெரிய பிரச்சனைகளை நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். இறுதியில், உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் குறிப்பிடத்தக்கப் பொருளாதார லாபங்களை ஏற்படுத்தித் தரக்கூடிய பிரச்சனைகளை நீங்கள் தீர்ப்பீர்கள். உலகம் இப்படித்தான் செயல்படுகிறது.

நீங்கள் உங்கள் இலக்கை மிகத் தீவிரமாக விரும்பும்பட்சத்தில், உங்கள் இலக்கிற்குக் குறுக்கே நிற்கின்ற எந்தவொரு முட்டுக்கட்டையையும் எதிர்கொண்டு மீள்வதற்கான திறன் உங்களிடம் இருக்கிறது என்பதை அறிந்து

கொள்வீர்கள். உங்களை இழுத்துப் பிடித்து நிறுத்தக்கூடிய எந்தவொரு முட்டுக்கட்டையிலிருந்தும் மீள்வதற்குத் தேவையான அனைத்து அறிவும் திறனும் இக்கணத்தில் உங்களுக்குள் இருக்கிறது.

மட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் கோட்பாடு

கடந்த சில வருடங்களில், சிந்தனையில் ஏற்பட்டுள்ள மிக முக்கியமான கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்றை, 'த கோல்' என்ற தன் புத்தகத்தில், 'மட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் கோட்பாடு' என்று எலியாஹு கோல்டுராட் விவரிக்கிறார். உங்களுக்கும் நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் ஒரு விஷயத்திற்கும் இடையே ஒரு மட்டுப்படுத்தும் காரணி இருக்கிறது; நீங்கள் சென்றடைய விரும்பும் இடத்திற்கு எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் சென்றடைகிறீர்கள் என்பதை அக்காரணிதான் தீர்மானிக்கிறது என்று அந்தக் கோட்பாடு கூறுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நெடுஞ்சாலையில், கட்டுமானப் பணியின் காரணமாக அனைத்து வாகனங்களும் ஒரே ஒரு வரிசையில் செல்லும் கட்டாயத்திற்கு ஆளாகும்போது, இந்தச் சிக்கல் அல்லது மட்டுப்படுத்தும் காரணி, நீங்கள் சென்றடைய வேண்டிய இடத்திற்கு நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாகச் செல்வீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. இந்த நெரிசலிலிருந்து நீங்கள் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் விடுபடுவீர்கள் என்பதுதான் உங்களுடைய ஒட்டுமொத்தப் பயணத்தின் வேகத்தைப் பெருமளவில் தீர்மானிக்கும்.

எந்தவொரு முக்கியமான இலக்கை அடைவதிலும், நீங்கள் சமாளித்து வெளிவர வேண்டிய ஏதோ ஒரு மட்டுப்படுத்தும் காரணியோ அல்லது ஒரு நெருக்கடியோ நிச்சயமாக இருக்கும். அது என்ன என்பதைத் துல்லியமாக அடையாளம் கண்டுகொண்டு, அந்த மட்டுப்படுத்தும் காரணியைக் களைவதன்மீது உங்கள் ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் குவிப்பதுதான் உங்கள் வேலை. இந்த முட்டுக்கட்டையைக் களைவது அல்லது இந்த மட்டுப்படுத்தும் காரணியைக் கையாள்வது, நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய பிற எந்தவொரு நடவடிக்கையைவிடவும் அதிக வேகமாக நீங்கள் முன்னேறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

உள்ளார்ந்த மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளும் வெளியே உள்ள மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளும்

என்னுடைய 80/20 விதிகளில் ஒன்று, உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்குகளும் இடையே உள்ள மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளுக்குப் பொருந்தும். உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற காரணிகளில் 80 சதவீதம் உங்களுக்கு உள்ளேதான் இருக்கிறது என்று இவ்விதி கூறுகிறது. உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற காரணிகளில் மீதி 20 சதவீதம் மட்டுமே உங்களுக்கு வெளியே, பிற மக்களிடத்திலும் சூழ்நிலைகளிலும் இருக்கிறது. இதை வேறு விதமாகக் கூறினால், நீங்கள் உங்களுக்கென்று நிர்ணயிக்கும் எந்தவோர் இலக்கையும் அடைவதற்கான வேகத்தைத் தீர்மானிக்கின்ற முக்கியமான முட்டுக்கட்டை நீங்கள்தான்.

இதை ஏற்றுக் கொள்வது பெரும்பாலான மக்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். ஆனால் வெற்றிகரமான மக்கள், யார் கூறுவது சரி என்பதைவிட, எது சரி என்பதன்மீது அதிக அக்கறை காட்டுகின்றனர். வெற்றிகரமான மக்கள் தங்கள் அகங்காரத்தைப் பாதுகாப்பதைவிட அதிகமாக, சூழ்நிலையின் உண்மைத் தன்மையின்மீதும் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குத் தங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பது குறித்தும் அதிக அக்கறை காட்டுகின்றனர்.

உங்களுக்குள் சென்று பாருங்கள்

“எனக்குள் இருக்கும் எது என்னைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது?” என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள் ஆழமாகச் சென்று பார்த்து, உங்கள் ஆளுமை, மனப்போக்கு, திறமைகள், திறன்கள், பழக்கங்கள், கல்வித் தகுதி, அல்லது அனுபவத்தில் உள்ள முக்கியமான மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். எது உங்கள் இலக்கை அடையவிடாமல் உங்களை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கண்டறியுங்கள். நீங்கள் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கடுமையான கேள்விகளைக் கேளுங்கள். உங்களுடன் முற்றிலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்குகளுக்கும் இடையே உள்ள முக்கியமான முட்டுக்கட்டைகள் வழக்கமாக மனரீதியானவையே. அவை உளவியல்ரீதியான மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான இயல்பைக் கொண்டவை. அவை உங்கள் சூழ்நிலையில் இல்லை, மாறாக, உங்களுக்குள்தான் உள்ளன. உங்களுக்குச் சாத்தியமான அனைத்தையும் நீங்கள் அடையை விரும்பினால், இந்த மனத்தடைகளைக் களைவதிலிருந்துதான் நீங்கள் துவக்க வேண்டும்.

வெற்றியைத் தடுக்கின்ற இரண்டு பெரிய தடைகள்

வெற்றியையும் சாதனையையும் தடுக்கின்ற இரண்டு முக்கியத் தடைகள் பயமும் சந்தேகமும்தான். தோல்வி, ஏழ்மை, இழப்பு, தர்மசங்கடம், நிராகரிப்பு ஆகியவை குறித்த பயம்தான் எதுவொன்றையும் முயற்சித்துப் பார்ப்பதிலிருந்து பெரும்பாலான மக்களைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற முக்கியக் காரணி. இதனால்தான் மக்கள் மிகச் சுலபமாகத் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் இலக்கைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்கியவுடனேயே, இந்த பயம் அவர்களை ஆட்கொண்டுவிடுகிறது. ஒரு வாளித் தண்ணீர் எப்படி ஒரு சிறிய தீயை அணைத்துவிடுகிறதோ, அதேபோலே இந்த பயம் அவர்களுடைய விருப்பத்தை முற்றிலுமாக அழித்துவிடுகிறது.

இரண்டாவது மனத்தடை, பயத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட சுயசந்தேகம். நாம் நம்முடைய திறன்களைச் சந்தேகிக்கிறோம். சாதகமற்ற முறையில் நம்மை மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டு, மற்றவர்கள் நம்மைவிட அதிகச் சிறப்பானவர்கள், அதிகச் சாமர்த்தியமானவர்கள், அதிகத் தகுதிவாய்ந்தவர்கள் என்று நாம் நினைக்கிறோம். “நான் போதுமானவன் அல்ல,” என்று நாம் நினைக்கிறோம். நாம் சாதிக்க விரும்புகின்ற மாபெரும் இலக்குகளைச் சாதிப்பதற்கு நமக்குச் சவாலாக இருக்கின்ற விஷயங்களை எதிர்கொள்வதற்கு நாம் போதுமானவர்கள் அல்ல என்றும், தகுதியற்றவர்கள் என்றும் நாம் நினைக்கிறோம்.

எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை நம்மால் விட்டொழிக்க முடியும்

அதிர்ஷ்டவசமாக, பயம் மற்றும் சந்தேகம் பற்றி ஏதேனும் நல்ல விஷயம் உள்ளது என்றால், அது இதுதான்: அவை இரண்டுமே நாம் கற்றுக் கொள்கின்ற உணர்ச்சிகள்தான். எதிர்மறையான ஒரு குழந்தையை எப்போதேனும் நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா? குழந்தைகள் எந்தவிதமான சந்தேகமும் பயமும் இல்லாமல்தான் இவ்வுலகிற்குள் நுழைகின்றனர். எனவே, நாம் கற்றுக் கொள்ளும் அனைத்தையும் பயிற்சியின் மூலமும் மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலமும் நம்மால் களையவும் முடியும்.

சந்தேகத்திற்கும் பயத்திற்குமான முதன்மையான முறிமருந்து துணிச்சலும் நம்பிக்கையும்தான். உங்களுடைய துணிச்சலும் நம்பிக்கையும் எந்த அளவு உயர்ந்த நிலைகளில் இருக்கின்றனவோ, உங்களுடைய பயமும் சந்தேகமும் அந்த அளவு தாழ்ந்த நிலைகளில் இருக்கும். இந்த எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் உங்கள் செயற்திறனின்மீதும் நடத்தையின்மீதும் ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கமும் அந்த அளவுக்குக் குறைவாகவே இருக்கும்.

துணிச்சலுக்கும் நம்பிக்கைக்குமான திறவுகோல்கள்

அறிவையும் திறமையையும் கொண்டு துணிச்சலையும் நம்பிக்கையையும் நம்மால் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். பெரும்பாலான பயமும் சந்தேகமும் அறியாமையிலிருந்தும் ஏதோ ஒரு வகையான போதாமை உணர்விலிருந்தும்தான் எழுகின்றன. உங்கள் இலக்குகளை அடைவது பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தையும் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகக் கற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு குறைவான பயத்தை நீங்கள் உணர்வீர்கள் என்பதோடு, அவ்வளவு அதிகத் துணிச்சலையும் நம்பிக்கையையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

முதன்முதலில் காரோட்டக் கற்றுக் கொண்டதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் பதற்றமாகவும் பயத்தோடும் இருந்திருப்பீர்கள். எராளமான தவறுகளைச் செய்திருப்பீர்கள். காரைத் தாறுமாறாக ஓட்டியிருப்பீர்கள்.

உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நீங்கள் ஓர் ஆபத்தாக இருந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் காலப்போக்கில், காரோட்டுவது பற்றிய அறிவையும் திறமைகளையும் நீங்கள் கற்றுத் தேர்ந்து, காரோட்டுவதில் மேன்மேலும் சிறப்படைந்தீர்கள், உங்கள் நம்பிக்கையும் அதிகரித்தது.

இன்று, எந்த பயமும் கவலையும் இல்லாமல் உங்களால் சுதந்திரமாகக் காரோட்டிச் செல்ல முடிகிறது. காரோட்டுவதைப் பற்றிச் சிறிதளவும் சிந்திக்காமல் அதை ஓட்டிச் செல்லும் அளவுக்கு நீங்கள் மிகத் திறமையான ஓர் ஓட்டுனராக ஆகியிருக்கிறீர்கள். இதே கொள்கை, உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய எந்தவொரு திறமைக்கும் பொருந்தும்.

சக்தி வாய்ந்தவர்கள் மற்றும் சக்தி அற்றவர்கள்

பென்சில்வேனியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் மார்ட்டின் செலிக்மேன், 'வளர்த்துக் கொண்ட கையாலாகாத்தனம்' என்ற ஒரு கோட்பாட்டை ஆய்வு செய்வதில் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகச் செலவிட்டார். ஆயிரக்கணக்கான மக்களைப் பேட்டி கண்டு அவர்களை ஆய்வு செய்த பிறகு, மக்களில் 80 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானவர்கள், 'வளர்த்துக் கொண்ட கையாலாகாத்தனத்தால்' துன்புறுவதாக அவர் முடிவு வெளியிட்டார்.

இந்த வகையான துன்பத்திற்கு ஆளாகும் மக்கள், தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கோ அல்லது தங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கோ தாங்கள் தகுதியானவர்கள் அல்ல என்று நினைக்கின்றனர். அவர்களுக்கு ஏற்படும் இத்தகைய உணர்வு, 'என்னால் முடியாது' என்ற வார்த்தைகள் வாயிலாக அவர்களிடமிருந்து வெளிப்படுகிறது. வளர்த்துக் கொண்ட கையாலாகாத்தனத்திற்குப் பலியானவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்போ, சாத்தியக்கூறோ, அல்லது ஒரு புதிய இலக்கோ வழங்கப்படும்போது, அவர்கள் உடனடியாக, "என்னால் முடியாது," என்று கூறுகின்றனர். பிறகு, ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அல்லது குறிக்கோளை அடைவது தங்களுக்கு ஏன் சாத்தியமற்றது என்பதற்கான அனைத்துக் காரணங்களையும் அவர்கள் கொடுக்கின்றனர்.

“என் தொழில்வாழ்க்கையில் என்னால் முன்னேற முடியாது. என்னால் ஒரு சிறந்த வேலையைப் பெற முடியாது. படிப்பதற்கு என்னால் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள முடியாது. என்னால் பணத்தைச் சேமிக்க முடியாது. என்னால் என் எடையைக் குறைக்க முடியாது. என்னால் என் சொந்தத் தொழிலைத் துவக்க முடியாது. கூடுதல் வருவாய் ஈட்டுவதற்கு என்னால் இன்னொரு தொழிலைத் துவக்க முடியாது. என்னால் என்னை மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. என் உறவுகளை என்னால் மேம்படுத்த முடியாது.”

எதுவாக இருந்தாலும் சரி, தங்கள் ஆற்றலைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கு, தங்களைத் தாங்களே மட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்ற ஏதேனும் ஒரு காரணம் எப்போதும் அவர்களிடம் இருக்கும். ஒரு புதிய இலக்கை நிர்ணயிப்பதற்கான அல்லது ஏதேனும் ஒரு வழியில் விஷயங்களை மாற்றுவதற்கான விருப்பத்தையும் முயற்சியையும் இது தடுத்துவிடுகிறது. “உங்களால் ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் நம்பினாலும் சரி, செய்ய முடியாது என்று நீங்கள் நம்பினாலும் சரி, உங்கள் நம்பிக்கை சரியானதுதான்,” என்று ஹென்றி ஃபோர்டு கூறினார்.

கையாலாகாத்தன உணர்வைக் களைதல்

கையாலாகாத்தன உணர்வு, பொதுவாக, குழந்தைப்பருவத்தில் கிடைத்த அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனத்தாலும், வளர்ந்து வந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட எதிர்மறையான அனுபவங்களாலும், பெரியவர்களான பிறகு எதிர்கொண்ட தோல்விகளாலும் ஏற்படுகிறது. சிறிய இலக்குகளை நிர்ணயித்து, அவற்றை அடைவதற்கான திட்டங்களை வகுத்து, தினமும் அவற்றின்மீது நடவடிக்கை எடுப்பதுதான் உங்களை நீங்களே மட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்ற இந்த இயல்பான போக்கிலிருந்து மீள்வதற்கான சிறந்த வழி. இவ்வழியில், ஒரு தசையை மெல்ல மெல்ல உருவாக்கிக் கொள்வதைப் போல, அதிகத் துணிச்சலையும் நம்பிக்கையையும் படிப்படியாக நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள். உங்கள்மீதும் உங்கள் திறமைகள்மீதும் அதிக நம்பிக்கையை நீங்கள் உங்களுக்குள் உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது, உங்களால் மிகப் பெரிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்க முடியும். காலப்போக்கில்,

உங்கள் பயங்களும் சந்தேகங்களும் வலுவிழக்கும், உங்கள் துணிச்சலும் நம்பிக்கையும் அதிகரித்து உங்கள் சிந்தனையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஆற்றல்களாக ஆகிவிடும். இறுதியில், உங்களுக்கு ஏராளமான வெற்றிகள் கிட்டும். இதன் விளைவாக, யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாத ஓர் ஆற்றலாக நீங்கள் உருவெடுப்பீர்கள்.

சௌகரிய நிலை எனும் சிறை

நீங்கள் எதிர்கொண்டு மீள வேண்டிய இன்னொரு மனத்தடை 'சௌகரிய நிலை.' பலர் தங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலைகளுடன் மெத்தனமாக இருந்துவிடுகின்றனர். ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையிலோ, ஒரு குறிப்பிட்ட உறவிலோ, ஒரு குறிப்பிட்டச் சம்பளத்திலோ, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்டப் பொறுப்பிலோ அவர்கள் மிகவும் சௌகரியமாக ஆகிவிடுவதால், மேலும் சிறப்புறுவதற்குரிய எந்தவொரு மாற்றத்தையும் மேற்கொள்ள அவர்கள் தயங்குகின்றனர்.

சௌகரிய நிலையானது லட்சியம், ஆழ்விருப்பம், மன உறுதி, சாதனை ஆகியவற்றுக்கான ஒரு முக்கியத் தடையாக ஆகிவிடுகிறது. ஒரு சௌகரிய நிலையில் சிறைப்பட்டுவிடும் மக்கள், சுவீகரிப்பட்டக் கையாலாகாத்தனமும் சேர்ந்து கொள்ளும்போது, முன்னேறிச் செல்ல மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். இது உங்களுக்கு நிகழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சவாலான இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்

பெரிய, சவாலான இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதுதான் நீங்கள் உங்களுடைய சௌகரிய நிலையிலிருந்து வெளியேறி, சுவீகரிப்பட்டக் கையாலாகாத்தன நிலையைத் தகர்த்தெறிவதற்கான ஒரே வழி. பிறகு இந்த இலக்குகளைச் சிறுசிறு திட்டவட்டமான வேலைகளாகக் கூறு போட்டு, காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்து, அவற்றின்மீது ஒவ்வொரு நாளும் நடவடிக்கை எடுங்கள். விரைவில், சௌகரிய நிலையும் கையாலாகாத்தனமும்

மெத்தனப்போக்கும் சிதறுண்டு, உங்கள் இலக்குகளை அடைவதை நோக்கி நீங்கள் விரைவாக முன்னேறிச் செல்வீர்கள்.

முன்னுரிமைப்படி உங்கள் தடைகளை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய முக்கிய இலக்குகளை அடைவதற்குக் குறுக்கே நிற்கும் தடைகள் அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிட்டப் பிறகு, அவற்றை முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மீள வேண்டிய மிகப் பெரிய தடை எது? ஒரு மந்திரக்கோலைச் சுழற்றி உங்கள் வழியிலிருந்து ஒரு தடையை உங்களால் நீக்க முடியும் என்றால், எந்தவொரு தடையை நீக்குவது நீங்கள் வேகமாக முன்னேறிச் செல்வதற்கு உதவும்?

மேலாண்மை ஆலோசகரான இயன் மிட்ராஃப், பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது மற்றும் தடைகளைக் களைவது குறித்துச் சில சுவாரசியமான விஷயங்களை ஆய்வு செய்துள்ளார். "பிரச்சனை என்னவாக இருந்தாலும் சரி, அதற்குத் தீர்வு காண்பதற்கு முன்பாக, அப்பிரச்சனையைப் பல வழிகளில் வரையறுக்க வேண்டும். ஒரே ஒரு விதத்தில் மட்டுமே வரையறுக்கப்படக்கூடிய அல்லது ஒரே ஒரு தீர்வு மட்டுமே இருக்கின்ற எந்தவொரு பிரச்சனை குறித்தும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்," என்று அவர் கூறுகிறார்.

உங்கள் இலக்கைப் பொறுத்தவரை, "நான் ஏன் ஏற்கனவே அந்த இலக்கை எட்டியிருக்கவில்லை?" என்ற கேள்வியை நீங்கள் உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளும்போது, உங்கள் மனத்தில் என்ன பதில் தோன்றுகிறது? எது உங்களைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது? எது உங்கள் வழியில் நிற்கிறது? துல்லியமாக இந்த நிலையில்தான், அந்தத் தடையைக் களைவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்கத் துவங்குவதற்கு முன்பாக, உண்மையிலேயே எது தடையாக உள்ளது என்பதை நீங்கள் நன்றாக ஆராய்ந்து தீர்மானிக்க வேண்டும்.

பிரச்சனையை வெவ்வேறு விதமாக வரையறுத்த ஒவ்வொரு முறைக்குப் பிறகும், "வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?" என்ற கேள்வியைத் தொடர்ந்து கேட்பதன் மூலம் நீங்கள் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு விற்பனை ஆய்வை மேற்கொள்ளுதல்

பெருநிறுவனங்களோடும் தனிநபர்களோடும் இணைந்து நான் வேலை செய்யும்போது, லாபங்களை அல்லது வருவாயை இரட்டிப்பாக்கும் இலக்கிலிருந்து நாங்கள் துவக்குகிறோம். இதில் கலந்து கொள்பவர்கள், "நம் வருவாயோ அல்லது லாபங்களோ ஏன் ஏற்கனவே இரட்டிப்பாகியிருக்கவில்லை?" என்று தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் அவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். இக்கேள்வியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்பதன் மூலம், வெளிப்படையாகத் தோன்றும் பதிலிலிருந்து மிக வித்தியாசமான பதில்களை நாங்கள் பெறுவது அடிக்கடி நிகழும் ஒன்று.

இத்தகைய கேள்வி கேட்கும் செயல்முறைக்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு இது:

"நாம் போதுமான அளவு விற்பதில்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

"ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரிடமும் நாம் விற்க வேண்டிய பொருட்களின் எண்ணிக்கை போதுமான அளவு அதிகமாக இல்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

"நம் விளம்பரங்கள் போதுமான அளவு வாடிக்கையாளர்களைக் கவர்ந்திழுப்பதில்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

இந்த முட்டுக்கட்டைகளில் எது உண்மையான பிரச்சனை என்று தெரிய வருகிறதோ, அதைத் தீர்ப்பதற்கு ஒரு தனித்துவமான நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். நம்மிடம் போதுமான விற்பனை இல்லை என்றால், விற்பனை எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதுதான் அதற்கான தீர்வு. ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரிடமும் நாம் விற்க வேண்டியவற்றின் எண்ணிக்கை போதுமான அளவு அதிகமாக இல்லை என்றால், ஒவ்வொரு நபரிடமும் விற்பனை அளவை அதிகரிப்பதுதான் நம்முடைய தீர்வாக இருக்க முடியும். நம் விளம்பரங்கள் போதுமான வாடிக்கையாளர்களைக் கவர்ந்திழுக்கவில்லை என்றால், நம் விளம்பரங்களின் தரத்தை ஏதோ ஒரு வழியில் மேம்படுத்துவதுதான் நம்முடைய தீர்வு.

மேலும் மேலும் ஆழமாக ஆய்வு செய்யுங்கள்

“எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் எங்களிடமிருந்து போதுமான அளவு வாங்குவதில்லை,” என்று நீங்கள் கூறலாம். வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

“எங்கள் விற்பனையாளர்கள் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடம் போதுமான அளவு விற்பதில்லை.” பணிநியமனம், பயிற்சி, மேலாண்மை ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதன் மூலம் விற்பனைத் துறையின் தரத்தை முற்றிலுமாக மறுசீரமைப்பதற்கு இது வழிவகுக்கலாம். வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

“எங்கள் போட்டியாளர்கள் தங்களுடைய ஏராளமான பொருட்களை எங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடம் விற்கின்றனர்.” இது, “நம் வாடிக்கையாளர்கள் நம்முடைய போட்டியாளர்களிடமிருந்து வாங்குவதில் கூடுதலாக என்ன அனுகூலத்தைப் பார்க்கின்றனர்? இந்த அனுகூலத்தை நாம் எவ்வாறு ஈடு செய்வது?” என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

“எங்கள் விற்பனையில் நாங்கள் போதுமான லாபத்தை ஈட்டுவதில்லை.” வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

“ஒவ்வொரு விற்பனைக்கும் எங்களுக்கு அதிகச் செலவாகிறது.” வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்? இப்படிக் கேட்டுக் கொண்டே போகலாம். பிரச்சனையின் ஒவ்வொரு புதிய வரையறையும், விற்பனையை அல்லது லாபத்தை அதிகரிப்பதற்கான இலக்கை அடைவதற்குப் பல்வேறு வழிகளைப் பரிந்துரைக்கிறது.

சரியான பிரச்சனைக்குச் சரியான தீர்வைச் செயல்படுத்துங்கள்

‘மெக்கின்ஸி வே’ என்ற புத்தகத்தில், மெக்கின்ஸி நிறுவனத்தின் மேலாண்மை ஆலோசனை வழக்கங்களை விவரிக்கும்போது, தவறான பிரச்சனைக்குத் தவறான தீர்வைச் செயல்படுத்துவதுதான் மாபெரும் நேர விரயம் மற்றும் பண விரயம் என்று அதன் நூலாசிரியர்கள்

சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். இது உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கும் தடைகளுக்கும் பொருந்தும்.

நீங்கள் எதிர்கொள்கின்ற மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளையோ அல்லது உங்கள் தனிப்பட்ட வருமான இலக்குகளை நீங்கள் அடையாமல் இருப்பதற்கான காரணிகளையோ நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும்போது, ஒவ்வொரு வரையறையும் வெவ்வேறு விதமான தீர்வுகளுக்கு இட்டுச் செல்லும். அவை ஒவ்வொன்றைக் குறித்தும் நீங்கள் பல வித்தியாசமான வழிகளில் சிந்திக்க வேண்டியிருக்கும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் இது உண்மை. உங்களை இழுத்துப் பிடிக்கின்ற தடைகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகத் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்கிறீர்களோ, அவற்றைக் களைவதற்கு அல்லது மட்டுப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய பல்வேறு பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை அது அவ்வளவு துல்லியமாகத் தீர்மானிக்கும்.

உங்கள் வருவாயை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்கள் வருமானத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள விரும்பினால், பிரச்சனையைப் பின்வருமாறு வரையறுப்பதிலிருந்து துவக்கலாம்: "நான் போதுமான அளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

"அதிகச் சம்பளம் பெறுவதற்குத் தகுதியானவனாக என்னை ஆக்கிக் கொள்வதற்கு, மற்றவர்களுக்கு மதிப்புக் கூட்டும் எதையும் நான் பங்களிக்கவில்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

"நான் இன்று சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பதைவிட அதிகமாகச் சம்பாதிப்பதற்கு எனக்கு உதவக்கூடிய விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு, என் வேலையில் நான் அவ்வளவு சிறப்பானவனாக இல்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

"நான் என் வேலை நேரத்தைத் திறமையாகப் பயன்படுத்துவதில்லை." வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?

“மாலைப் பொழுதுகளைத் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதிலும், வார இறுதி நாட்களை மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கழிப்பதிலும் நான் செலவிடுகிறேன். என் வேலையில் நான் சிறப்புறுவதற்கு எனக்கு உதவக்கூடிய எதையும் நான் படிப்பதுமில்லை, கற்றுக் கொள்வதுமில்லை.” ஆஹா! இப்போது உங்கள் உண்மையான பிரச்சனையை நீங்கள் கண்டுபிடித்துவிட்டீர்கள். அதிகப் பணம் சம்பாதிப்பது என்ற உங்கள் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நீங்கள் வித்தியாசமாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு தெளிவான யோசனை உங்களுக்குக் கிடைத்துவிட்டது.

நீங்கள் எதிர்கொள்கின்ற தடையை ஓர் இலக்காக வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கின்ற முக்கியத் தடை எது என்பதை நீங்கள் கண்டுகொண்ட பிறகு, அதை ஒரு நேர்மறையான இலக்காகக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, “என்னுடைய துறையில் மேல்மட்டத்திலுள்ள பத்து சதவீத மக்களில் நானும் ஒருவனாக இருப்பதற்கு என் திறமைகளையும் திறன்களையும் தொடர்ந்து மேம்படுத்துவதுதான் என் இலக்கு,” என்று நீங்கள் கூறலாம்.

பிறகு, உங்களுடைய அறிவையும் திறமைகளையும் மேம்படுத்துவதற்கும், உங்கள் நேர நிர்வாகத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், உங்கள் செயற்திறனையும் உற்பத்தித்திறனையும் அதிகரிப்பதற்கும், உங்கள் நிறுவனத்திற்கு அதிக விற்பனையைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கும் நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

அதன் பிறகு, அந்த ஒவ்வொரு நடவடிக்கைக்கும் காலக்கெடுக்களையும் அளவீடுகளையும் நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மும்முரமாகச் செயலில் இறங்கிவிடுங்கள். நீங்கள் நிர்ணயித்துள்ள இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

எது உங்களைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அதை நீக்குவதற்கு ஒரு தெளிவான இலக்கை எழுதிக் கொள்ளும் இந்தப்

பழக்கம் உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்துவிடும்.

நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட உறுதியைத் தவறாமல் கடைபிடிப்பதன் மூலம், உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கும் அதில் முழுமையாக வெற்றி பெறுவதற்குமான உத்தரவாதத்தை உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

துல்லியத்தை அடைவதற்குக் கடினமாக முயற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் பிரச்சனையைத் துல்லியமாக வரையறுப்பது குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகளோ அல்லது கரிசனங்களோ இருந்தால், உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றும் உங்கள் நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவரிடம் அது பற்றிக் கலந்து பேசுங்கள். உங்களுடைய அகங்காரத்தை ஒதுக்கி வைத்துவிடுங்கள். நேர்மையான பின்னூட்டக் கருத்தையும் விமர்சனத்தையும் வரவேற்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய முழுமையான ஆற்றலை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுத்து நிறுத்துகின்ற அடிப்படைக் குறைபாடுகளும் பலவீனங்களும் உங்களிடம் இருக்கக்கூடும் என்ற சாத்தியக்கூற்றை ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் திறந்த மனத்துடன் இருங்கள். உங்களிடம் முற்றிலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பிரச்சனை அல்லது தடை என்னவென்று உங்களுக்குத் தெளிவானவுடன், யோசனைகளும் வாய்ப்புகளும் விடைகளும் பல்வேறு இடங்களிலிருந்து உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வரும். நீங்கள் உங்கள் தடை அல்லது சிரமத்திலிருந்து மீள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய அனைத்து விதமான வளவசதிகளையும் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கத் துவங்குவீர்கள், உங்கள் இலக்கை நோக்கி மிக வேகமாக முன்னேறுவீர்கள்.

கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு பிரச்சனையும் தீர்க்கப்படக்கூடியதே

இப்புவியிலுள்ள ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு தீர்வு இருக்கலாம், அல்லது இல்லாமலும் போகலாம். அப்படி ஏதேனும் ஒரு தீர்வு இருந்தால், அதைத் தேடிக் கண்டுபிடியுங்கள். தீர்வு எதுவும் இல்லை என்றால், அது பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.

உங்களுக்கும் நீங்கள் சாதிக்க விரும்புகின்ற விஷயத்திற்கும் இடையே உள்ள ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் அல்லது தடைக்கும் வழக்கமாக எங்கோ ஓரிடத்தில் ஏதோ ஒரு தீர்வு இருக்கிறது. நீங்கள் எந்த வேகத்தில் உங்கள் இலக்கை அடைகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்ற காரணியைத் தெளிவாகக் கண்டறிந்து, அந்த மட்டுப்படுத்தும் காரணியை முற்றிலுமாகக் களைவதில் உங்கள் நேரத்தையும் கவனத்தையும் குவிப்பதுதான் உங்கள் வேலை. உங்களுடைய முக்கியத் தடையைக் களைவதன் மூலம், பெரும்பாலான மக்கள் பல வருடங்களில் சாதிக்கக்கூடியவற்றை நீங்கள் ஒருசில மாதங்களில் சாதித்துவிடுவீர்கள்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. ஒரு முக்கியமான இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொண்டு, “நான் ஏன் ஏற்கனவே அந்த இலக்கை அடைந்திருக்கவில்லை? எது என்னை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது?” என்ற கேள்வியை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் சிந்திக்க முடிகின்ற அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

2. உங்களுக்குள் ஆழமாகச் சென்று பாருங்கள். உங்கள் பயங்களும் சந்தேகங்களும்தான் உங்கள் வெற்றிக்குத் தடையாக இருக்கின்ற மிகப் பெரிய முட்டுக்கட்டைகளாக இருக்கக்கூடும் என்ற சாத்தியக்கூற்றை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

3. நீங்கள் உங்கள் இலக்கை எந்த வேகத்தில் அடைகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்ற, உங்களிடமோ அல்லது உங்கள் சூழ்நிலையிலோ இருக்கின்ற மட்டுப்படுத்தும் காரணியை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்.

4. உங்கள் முக்கியமான பிரச்சனை அல்லது தடையைப் பல்வேறு விதமாக வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். “வேறு எது பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடும்?” என்று கேளுங்கள்.

5. உங்களுடைய மிகச் சிறந்த தீர்வை ஓர் இலக்காக வரையறுத்துக் கொண்டு, அதற்கு ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்து, ஒரு செயற்திட்டத்தை வகுத்து, பிறகு அத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதில் மும்முரமாக ஈடுபடுங்கள். அப்பிரச்சனை தீரும் வரையிலோ அல்லது அந்தத் தடை முற்றிலுமாகக் களையப்படும் வரையிலோ ஒவ்வொரு நாளும் அது குறித்து நடவடிக்கை எடுங்கள்.

15

சரியான நபர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வாழ்விலும் சரி, வியாபாரத்திலும் சரி, உறவுகள்தான் எல்லாமே. நீங்கள் சாதிக்கின்ற அல்லது சாதிக்கத் தவறுகின்ற அனைத்துமே சில வழிகளில் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கும். உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் சரியான மக்களுடன் சரியான உறவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான உங்கள் திறன், உங்கள் வெற்றியையும் சாதனையையும் தீர்மானிக்கின்ற மிகவும் இன்றியமையாத காரணியாக இருக்கும். உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாக அடைகிறீர்கள் என்பதன்மீது அது ஓர் அசாதாரணமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

நீங்கள் எத்தனை அதிகமான மக்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்களோ, எத்தனைப் பேர் ஒரு நேர்மறையான வழியில் உங்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்களோ, நீங்கள் முயற்சிக்கும் எதுவொன்றிலும் நீங்கள் அவ்வளவு அதிக வெற்றிகரமாகத் திகழ்வீர்கள். சரியான நேரத்தில் சரியான இடத்தில் இருக்கும் ஒரு நபரால், உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றி, பல வருடக் கடின உழைப்பை உங்களுக்கு மிச்சப்படுத்திக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு கதவை உங்களுக்காகத் திறந்துவிட முடியும்.

யாரும் தனியொருவராகச் சாதிப்பதில்லை

உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு எந்தெந்த மக்கள், குழுக்கள், நிறுவனங்கள் ஆகியோரின் உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படுமோ, அவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது, இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலுள்ள ஒரு முக்கியமான பகுதி. எந்தவொரு வகையான இலக்கை அடைவதற்கும் ஏராளமான மக்களின் உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படும். யார் அவர்கள்?

இனிவரும் வருடங்களில் உங்களுக்கு உதவியையும் ஒத்துழைப்பையும் நல்கக்கூடிய மூன்று வகையான மக்கள் உள்ளனர். உங்கள் வியாபாரத்திலும் அதைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்கள், உங்கள் வியாபார வட்டம் அல்லது சமூக வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள குழுக்கள் மற்றும் நிறுவனங்களிலுள்ளவர்கள், உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் ஆகியோர்தான் அவர்கள். இக்குழுவினர் ஒவ்வொருவருடனும் சேர்ந்து திறமையாகச் செயல்படுவதற்கு ஓர் உத்தியை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

உங்களுடைய முக்கியமான வியாபார உறவுகள்

உங்கள் வியாபாரத்திலிருந்து துவக்குங்கள். உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் யார் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான நபர்கள்? அவர்களுடன் உயர்ந்த தரம் வாய்ந்த உறவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு நீங்கள் என்ன திட்டம் வைத்திருக்கிறீர்கள்? உங்கள் மேலதிகாரி, சக ஊழியர்கள், உங்களுக்குக் கீழே வேலை செய்பவர்கள், குறிப்பாக உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் வினியோகிப்பாளர்கள் என்று, உங்கள் வியாபார வட்டத்திற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் வேலை செய்கின்ற அனைவரையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் வியாபார இலக்குகள் அல்லது தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் கொண்டுள்ள இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய, அல்லது அவற்றை அடைவதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கக்கூடிய திறன் இவர்களில் யாருக்கெல்லாம் இருக்கிறது?

சில சமயங்களில், என் பயிலரங்குகளில், எத்தனைப் பேர் வாடிக்கையாளர் சேவையில் இருக்கிறார்கள் என்று நான் கேட்கிறேன். ஒருசில கைகள் மட்டுமே மேலே உயரும். பிறகு, எல்லோருமே ஏதோ ஒரு வழியில்

வாடிக்கையாளர் சேவைத் தொழிலில் இருப்பதை நான் சுட்டிக்காட்டுகிறேன். அதை அவர்கள் வெவ்வேறு பெயர்களில் அழைக்கின்றனர்.

உங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களை அடையாளம் காணுங்கள்

உங்கள் வேலையில் அல்லது வியாபாரத்தில் உங்கள் வெற்றிக்காகவும் முன்னேற்றத்திற்காகவும் நீங்கள் சார்ந்திருக்கும் எவரொருவரையும் உங்கள் வாடிக்கையாளர் என்று வரையறுக்கலாம். ஏதோ ஒரு வழியில் உங்களைச் சார்ந்திருக்கும் எவரொருவரையும்கூட உங்கள் வாடிக்கையாளர் என்று வரையறுக்கலாம். இவ்விரண்டு வரையறைகளையும் வைத்துப் பார்க்கும்போது, உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் ஒவ்வொருவருமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஒரு வாடிக்கையாளர்தான். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் மேலதிகாரி உங்கள் வேலையில் ஒரு முக்கிய வாடிக்கையாளர். அவரைத் திருப்திப்படுத்துவதற்கான உங்கள் திறன், உங்களிடம் உள்ள வேறு எந்தவொரு திறமையைவிடவும் அதிகமான தாக்கத்தை உங்கள் எதிர்காலத்தின்மீதும் உங்கள் வருமானத்தின்மீதும் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையின்மீதும் ஏற்படுத்தும். மற்றவர்கள் உங்களிடம் மகிழ்ச்சியாக இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் மேலதிகாரிக்கு உங்கள் வேலை மகிழ்ச்சியளித்தால், உங்கள் வேலையில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பீர்கள். நீங்கள் உங்கள் நிறுவனத்திற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் உள்ள அனைவரையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்துவிட்டு, உங்கள் மேலதிகாரி மட்டும் உங்களிடம் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்றால், அந்த ஒரு பிரச்சனை மட்டுமே உங்கள் எதிர்காலத்தைச் சீரழித்துவிடும்.

உங்களுடைய வாடிக்கையாளர் சேவை உத்தி

நீங்கள் எவற்றையெல்லாம் செய்வதற்காகப் பணிநியமனம் செய்யப்பட்டுள்ளீர்கள் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ, அவற்றைப் பட்டியலிடுவது, நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய மிகச் சிறந்த உத்திகளில் ஒன்று. ‘‘நான் ஏன் பணியில் அமர்த்தப்பட்டு இருக்கிறேன்?’’ என்ற கேள்வியை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுவிட்டு, உங்கள் மனத்திற்குத் தோன்றுகின்ற விஷயங்கள் அனைத்தையும் அதற்கான விடையாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு இந்தப் பட்டியலை உங்கள் மேலதிகாரியிடம் எடுத்துச்

சென்று, இதிலுள்ளவற்றைத் தன் முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொடுக்குமாறு அவரிடம் கேளுங்கள். உங்கள் மேலதிகாரிக்கு எது அதிக முக்கியமானது? அவருக்கு இரண்டாவது முக்கிய வேலை எது? மூன்றாவது முக்கியமான வேலை எது? இப்படி வரிசையாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அக்கணத்திலிருந்து, உங்கள் மேலதிகாரிக்கு எது மிக முக்கியமான வேலையோ, நாள் முழுவதும் அதைச் செய்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மேலதிகாரி உங்களைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் அல்லது உங்களுடன் பேசும்போதெல்லாம், தனக்கு எது முக்கியம் என்று அவர் கூறியுள்ளாரோ அதைச் செய்வதில் நீங்கள் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மேற்கொள்ளும் வேறு எந்தவொரு தீர்மானத்தைவிடவும் இந்த ஒரு செயல் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் வேகமாக முன்னேறுவதற்கு அதிகமாக உதவும்.

பதவி உயர்வைப் பெற்றுக் கொடுக்கக்கூடிய இரண்டு முக்கியப் பண்புநலன்கள்

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு, 'சக்சஸ்' பத்திரிகையில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு கணிப்பில், ஒரு கச்சிதமான ஊழியரிடம் இருக்க வேண்டிய இருபது பண்புநலன்களைப் பட்டியலிட்டு, அவற்றில் மிக முக்கியமானவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும்படி 104 தலைமை நிர்வாக அதிகாரிகளிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. தொழில்வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கும் முன்னேறுவதற்கும் வேறு எதுவொன்றைவிடவும் இரண்டு பண்புநலன்கள் மிகவும் முக்கியமானவை என்று அவர்களில் 86 சதவீதத்தினர் தேர்ந்தெடுத்தனர். முதலில், முன்னுரிமைகளை நிர்ணயித்துக் கொள்வதற்கான திறன். வேலைக்குப் பொருத்தமான விஷயங்களிலிருந்து வேலைக்குப் பொருத்தமில்லாதவற்றைப் பிரித்தெடுப்பதற்கான திறன் அது. இரண்டாவது, வேலையை விரைவாகச் செய்து முடிப்பதற்கான திறன்.

முக்கியமான வேலையை மிக விரைவாகச் செய்து முடிப்பவர் என்ற நற்பெயரைவிட அதிகமாக, தொழில்வாழ்க்கையில் வேகமாக முன்னேறுவதற்கு வேறு எதுவும் உங்களுக்கு உதவாது.

தவறான வேலையைச் செய்து முடிக்கக் கடினமாக உழைப்பது

பலர் தங்கள் வேலையில் மிகவும் கடினமாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால், தங்கள் மேலதிகாரி எந்த வேலையை மிக முக்கியமானதாகக் கருதுகிறாரோ, அதைச் செய்து முடிப்பதில் அவர்கள் ஈடுபட்டிருப்பதில்லை. ஒரு முக்கியமற்ற வேலையை நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்து முடித்தாலும், அதனால் எந்தப் பயனும் கிடையாது. அது உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் உங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கும், உங்கள் வேலைக்கே உலை வைக்கவும் கூடும்.

சூழ்நிலைகள் மாறும்போது, உங்கள் மேலதிகாரியுடன் சிறந்த கருத்துப் பரிமாற்றத்தைக் கொண்டிருங்கள். இன்று நீங்கள் செய்யும் வேலை உங்கள் மேலதிகாரியின் முன்னுரிமைப் பட்டியலில் இடம்பெற்றிருக்கும் ஒன்றாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அந்த வேலையை விரைவாகச் செய்து முடியுங்கள்.

உங்களுடைய மற்ற முக்கியமான வாடிக்கையாளர்கள்

உங்கள் வேலையைச் சார்ந்திருக்கும் உங்கள் சக ஊழியர்களும் உங்கள் வாடிக்கையாளர்களே. அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் சென்று, அவருக்கு உதவுவதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடியது ஏதேனும் உள்ளதா என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அதன்படி அவர்கள் தங்கள் வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

உண்மை என்னவென்றால், மக்கள் நாள் முழுவதும் தங்களைப் பற்றியும் தங்கள் சொந்த வேலையைப் பற்றியும் மட்டுமே சிந்திக்கின்றனர். மக்கள் தங்கள் வேலைகளைச் சிறப்பாகவும் விரைவாகவும் செய்வதற்கு நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவ முன்வரும் ஒவ்வொரு முறையும், பின்னாளில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு அவர்கள் திறந்த மனத்துடன் இருப்பர்.

‘விதைத்தல் மற்றும் அறுவடை செய்தல்’ விதி, ‘அறுவடை செய்தல் மற்றும் விதைத்தல்’ விதி ஆகாது. இவ்விதிக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட ஒழுங்கு இருக்கிறது. முதலில் நீங்கள் முதலீடு செய்கிறீர்கள், பிறகு அதன் பலனைப்

பெறுகிறீர்கள். முதலில் நீங்கள் விதைக்கிறீர்கள், பிறகு அறுவடை செய்கிறீர்கள்.

உங்கள் வேலையில் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் அவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும் விஷயங்களைச் செய்வதற்குமான வாய்ப்புகளை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற ஒவ்வொரு நேர்மையான முயற்சியும், நீங்கள் சிறிதுகூட எதிர்பார்க்காத ஏதோ ஒரு சமயத்தில் ஏதோ ஒரு விதத்தில் உங்களுக்குத் திரும்பி வரும். உதவிக்கரம் நீட்டத் தயாராக இருக்கும் மக்கள்தான் ஒவ்வொரு நிறுவனத்திலுமுள்ள மிகப் பிரபலமான மக்களாக இருக்கின்றனர்.

உங்களுக்கு அடுத்தும், உங்களுக்கு மேலேயும், உங்களுக்குக் கீழேயும் உள்ள மக்களில் எத்தனை அதிகமான நபர்கள் உங்களை நேசிக்கிறார்களோ, உங்களை ஆதரிக்கிறார்களோ, நீங்கள் அவ்வளவு அதிகமாகச் சம்பாதிப்பீர்கள், அவ்வளவு விரைவாகப் பதவி உயர்வு பெறுவீர்கள். மற்றவர்களுக்கு உதவுபவர் என்றும், தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலையையும் தாண்டித் தானாகவே முன்வந்து அதிக வேலைகளைச் செய்பவர் என்றும் ஒரு நற்பெயரை உங்களுக்கு உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் நபர்களுக்கு நீங்கள் ஒரு மதிப்புவாய்ந்த வளமாக இருப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். அப்போது உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் நேரத்தில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கும் உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதற்குமான வழிகளைத் தாங்களாகவே அவர்கள் தேடுவார்கள்.

ஒரு குழுப்பணியாளராக இருந்து செயல்படுங்கள்

ஒரு நல்ல குழுப்பணியாளராக இருப்பது, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீண்டகால வெற்றி பெறுவதற்கு நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய மிக முக்கியமான பண்புநலன் ஆகும். அதைத் திறம்படச் செய்வதற்கு, ஒவ்வொரு சந்திப்புக்கூட்டத்திற்கும் வரும்போது எப்போதும் மிகத் தயாராக வாருங்கள். அந்தக் கூட்டத்தை முன்னின்று நடத்துபவருக்கு நேரெதிரே, அவருடைய பார்வையில் படும்படி அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். தெளிவாகப் பேசுங்கள், கேள்விகளைக் கேளுங்கள். கொடுக்கப்படும் வேலைகளைத் தன்னார்வத்தோடு

ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எதையேனும் செய்ய நீங்கள் ஒப்புக் கொள்ளும்போது, அதை விரைவாகவும் சிறப்பாகவும் செய்து முடித்து, உங்கள் துறையில் அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தில் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலையையும் தாண்டித் தானாகவே முன்வந்து அதிக வேலைகளைச் செய்பவர் யார் என்பதை மற்றவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

நம்பகத்தன்மைதான் மிக முக்கியமான திறன்

கொடுத்த வேலையைச் செய்து முடிப்பவர், நம்பகமானவர் என்ற நற்பெயரை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம், உங்களைச் சுற்றி ஒரு நேர்மறையான, வசீகரமான ஆற்றல் தளத்தை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். அதன் விளைவாக, அதிக எண்ணிக்கையிலான, மிகப் பெரிய வேலைகள் உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்படும். கூடவே, அவற்றுக்குரிய அதிகாரமும் வெகுமதிகளும் உங்கள் வசப்படும்.

பெருநிறுவன ஏணியில் உங்களுக்குக் கீழே பணியாற்றும் மக்களுடன் நல்ல பரிச்சயம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவர்களிடம் பேசுங்கள், கேள்விகள் கேளுங்கள். உங்களால் முடிந்தால் அவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். அவர்களிடம் அன்பாகவும் பண்பாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் சிறப்பாக வேலை செய்யும்போது அவர்களை மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள், அவர்களுடைய பங்களிப்புகளை அங்கீகரியுங்கள். இது உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்துகின்ற வித்தியாசத்தைக் கண்டு நீங்கள் அசந்து போவீர்கள்.

உறவுகளை வளர்த்தெடுப்பதில் நேரத்தை முதலீடு செய்யுங்கள்

ஒவ்வொரு நிறுவனத்திலும், பெரும்பாலான மக்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கும் நபர்தான் பெருநிறுவன ஏணியின் உச்சத்தைச் சென்றடைகிறார். துவக்கத்தில். உறவுகளை வளர்த்தெடுப்பது ஏராளமான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்வதுபோலத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் எதிர்காலத்தில் அது தொடர்ந்து பல வெகுமதிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

உங்கள் வியாபாரத்திற்கு வெளியே, உங்கள் தொழிற்துறையோடும் உங்கள் தொழிற்துறை அமைப்புகளோடும் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். வெற்றிகரமான அதிகாரிகளும் விற்பனையாளர்களும் மற்ற வியாபாரங்களில் உள்ளவர்களுடனும் மற்ற வியாபார அமைப்புகளுடனும் முறையாகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் தொழில்முறைத் தொடர்புகளையும் நட்புறவுகளையும் தொடர்ந்து விரிவுபடுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றனர்.

உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள வியாபார நிறுவனங்களைப் பாருங்கள். காலப்போக்கில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மக்கள் இருக்கின்ற ஓரிரு நிறுவனங்களை அவற்றிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுடைய சந்திப்புக்கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களிடம் உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த நிறுவனங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஓர் உறுப்பினராக இருப்பது உங்களுக்குப் பயன்னுள்ளதாக இருக்கும் என்று நீங்கள் தீர்மானித்தால், அவர்களுடைய ஒவ்வொரு சந்திப்புக்கூட்டத்திலும் தவறாமல் கலந்து கொள்ளத் துவங்குங்கள்.

தொழில்முறைரீதியான தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த உத்தி இது. நிறுவனத்திற்குள் முக்கியமான செயற்குழு ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் பணியாற்ற நீங்களாகவே முன்வாருங்கள். காலப்போக்கில் நீங்கள் பரிச்சயம் பெற விரும்புகின்ற நபர்கள் அடங்கிய ஒரு செயற்குழுவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிறுவனத்திற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் உள்ள முக்கியமான நபர்களுடன் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தரக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ள ஒரு செயற்குழுவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அப்படிப்பட்ட ஒரு செயற்குழுவில் சேர்ந்து கொண்ட பிறகு, அதில் உள்ள வேலைகளை நீங்களாகவே முன்வந்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்த வேலை உங்களுக்கு எந்த ஊதியத்தையும் கொடுக்காவிட்டாலும்கூட, இந்த நடவடிக்கைகள், எதிர்காலத்தில் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பிற முக்கியமான நபர்களுடன் சேர்ந்து வேலை

செய்வதற்கும் செயல்படுவதற்குமான ஒரு வாய்ப்பை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

அமெரிக்காவில் பல வேலைகளுக்கு வெறும் வாய்வழிப் பரிந்துரைகள் மூலமும் தனிப்பட்டத் தொடர்புகள் மூலமுமாகத்தான் ஆட்கள் நியமிக்கப்படுகின்றனர். உங்கள் துறையில் உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகமான மக்களைத் தெரிந்திருக்கிறதோ, சரியான நேரத்தில் உங்களுக்கு அவ்வளவு அதிகமான வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

நீண்டகாலச் சிந்தனையோடு செயல்படுங்கள், திட்டமிடுங்கள்

உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையை ஒரு நீண்டகாலக் கண்ணோட்டத்தில் பாருங்கள். நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர்ச் செய்தித்தாளைப் படிக்கும்போது, உங்கள் சமூகத்தில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள நபர்களை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் நகரத்தில் தொழில்வாழ்க்கையில் கொடிகட்டிப் பறக்கும் 100 நபர்களின் பெயர்கள், அவர்கள் வகிக்கும் பதவிகள், அவர்கள் ஈடுபட்டுள்ள தொழில்கள் ஆகிய தகவல்கள் அடங்கிய ஒரு பட்டியலை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பெயர்களை நீங்கள் சேகரிக்கும்போது, இவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கடிதம் எழுதி, வியாபாரத்தோடு தொடர்பில்லாத ஏதோ ஒன்றை அவர்களுக்கு அனுப்புங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு சிறிய புத்தகத்தின் ஒரு பிரதி, ஒரு கவிதை, செய்தித்தாளிலிருந்து கத்தரிக்கப்பட்ட ஒரு நல்ல செய்தி, அல்லது அவரைப் பற்றி நீங்கள் படித்துள்ளதன் அடிப்படையில் அந்நபருக்கு சுவாரசியம் அளிக்கக்கூடிய ஏதோ ஒன்றை அவருக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

நீங்கள் அவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான ஒரு காரணத்தைப் பார்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அவருக்கு ஒரு சிறிய குறிப்பை எழுதி அனுப்புங்கள். சில சமயங்களில், ஓர் அதிகாரி ஏதோ ஒரு மதிப்பான விஷயத்தைச் செய்திருப்பதாக வியாபாரப் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதை நான் படிக்க நேர்ந்தால், அவரைத் தொலைபேசியில் அழைத்து வாழ்த்துத் தெரிவிப்பேன் அல்லது அவருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுவேன். பல சமயங்களில், என்னால் அவர்களை நேரடியாகத் தொடர்பு

கொள்ள முடியாமல் போய்விடும். ஆனால் நான் தொடர்ந்து விதைகளை விதைத்துக் கொண்டே இருக்கிறேன். இறுதியில், வியாபாரத்திலும் சமூகத்திலும் நான் முக்கியமான நபர்களைச் சந்திக்கும்போது, ஒரு வாரத்திற்கு முன்போ, அல்லது ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு வருடத்திற்கு முன்போ நான் தங்களுக்கு எழுதிய ஒரு கடிதத்தை அவர்கள் நினைவில் வைத்துக் குறிப்பிடுவர்.

என்னுடைய மிக முக்கியமான வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவரை ஒரு வியாபாரக் கருத்தரங்கில் நான் முதன்முறையாகச் சந்தித்தபோது, மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு நான் அவருக்கு எழுதியிருந்த ஒரு கடிதத்தைப் பற்றி அவர் நினைவுகூர்ந்தார். "_____ விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டு எனக்குக் கடிதம் எழுதியது நீங்கள்தானே?" என்று அவர் கேட்டார். இது எங்கள் இருவருக்கிடையே ஓர் உரையாடல் ஏற்பட வழிவகுத்தது. பின்னர் இது ஒரு சந்திப்பிற்கு இட்டுச் சென்று, அவருடைய நிறுவனத்துடன் சேர்ந்து பல வருடங்கள் நான் பணியாற்றவும் வழிவகுத்தது.

உங்களை முழுவதுமாக அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள்

"பதிலுக்கு எதையும் எதிர்பார்க்காமல் நீங்கள் உங்களை எவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுக்கிறீர்களோ, எதிர்பாராத இடங்களிலிருந்து அவ்வளவு அதிகமானவை உங்களை வந்தடையும்," என்று ஒரு விதி கூறுகிறது.

உங்கள் தொடர்புகளை விரிவுபடுத்திக் கொள்வதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு முயற்சியும் வீணாகிவிடாது. விதைகளைப்போலவே, வெவ்வேறு தொடர்புகள் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் முளைத்தெழுகின்றன. சில தொடர்புகள் உடனடியாகப் பலனளிக்கும். சில தொடர்புகள் பல மாதங்களாக அல்லது பல வருடங்களாக எந்த விதத்திலும் பலனளிக்காமல் போகக்கூடும். ஆனால் பொறுமையாகக் காத்திருப்பதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் டேவிட் மெக்லீலேன்ட், உயர்ந்த சாதனையாளர்களின் பண்புநலன்களை ஆராய்ந்தார். நீங்கள் வழக்கமாகத் தொடர்பு கொண்டு கூடிப் பழகும் மக்கள், அதாவது, நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒரு தொடர்புக் குழு, உங்கள் வெற்றி அல்லது

தோல்வியைத் தீர்மானிப்பதில் வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும் அதிக முக்கியமானது என்று அந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவில் அவர் கண்டறிந்தார். “நீங்கள் கழுகுகளோடு உயரே பறக்க விரும்பினால், கீழே கோழிகளோடு தரையை நோண்டிக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமில்லை,” என்று சிக் சிக்லர் கூறுகிறார்.

சரியான நபர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் விரும்புகின்ற, மதிக்கின்ற, பார்த்து பிரமிக்கின்ற, பார்த்துப் பின்பற்ற விரும்புகின்ற, முன்மாதிரியாகக் கருதுகின்ற சரியான வகையான மக்களுடன் தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்வதை ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நண்பர்களிடமும் கூட்டாளிகளிடமும் நீங்கள் பெருமையோடு அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய வகையைச் சேர்ந்த மக்களுடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நேர்மறையான, இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் மனப்போக்கைக் கொண்ட குழுவினரைத் தேர்ந்தெடுப்பது, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கைக்கு வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும் அதிக ஆற்றலைக் கொடுக்கும்.

வெற்றியாளர்களுடன் தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

சராசரி வேலையில் சராசரி விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொண்டு சராசரி ஊதியத்தைச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர், தன்னுடைய தற்போதைய நிறுவனத்திலிருந்து விலகி, வேகமாக முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் வேறொரு நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்வது பற்றிய எண்ணற்ற எடுத்துக்காட்டுகள் இருக்கின்றன. ஒருசில வாரங்களில், அந்நபரின் மனப்போக்கு முற்றிலுமாக மாறிவிடுகிறது. நன்னம்பிக்கைக் கொண்ட, வெற்றிகரமான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் முனைப்பாக உள்ள, முன்னேறத் துடிக்கின்ற மக்களுடன் தொடர்ந்து தன்னைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம், முன்பு ஒரு சராசரி நபராக இருந்த அவர், அசாதாரணமான செயற்திறனுடன் செயல்படத் துவங்குகிறார். உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான மாற்றங்கள் ஒவ்வொன்றும், நீங்கள்

சேர்ந்து வாழ்கின்ற மக்கள் அல்லது சேர்ந்து வேலை செய்கின்ற நபர்களை நீங்கள் மாற்றுவதிலிருந்து துவங்குவதற்கு இதுதான் காரணம்.

திருப்புமுனைகள்

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும், வழக்கமாக யாரோ ஒருவர் உங்களை ஏதோ ஒரு திசையில் வழிநடத்திக் கொண்டு, ஏதோ ஒரு கதவைத் திறந்துவிட்டுக் கொண்டு அல்லது மூடிவிட்டு, அல்லது ஏதோ ஒரு வகையில் உங்களுக்கு உதவிக் கொண்டு இருக்கிறார். "ஒருபோதும் பயனற்றத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்," என்று பேரோன் டி ராத்ஸ்சைல்டு கூறியுள்ளார். உங்கள் துறையில் மிகச் சிறந்தவராக ஆவது குறித்தும், அதன் உச்சத்தை அடைவது குறித்தும் நீங்கள் உண்மையிலேயே தீவிரமாக இருந்தால், தங்கள் வாழ்வில் எந்தவொரு குறிப்பிடத்தக்க நிலையையும் நோக்கிப் பயணித்துக் கொண்டிராத மக்களுடன் உங்கள் நேரத்தைச் செலவிடுவது உங்களுக்குக் கட்டுப்படியாகாது. அவர்கள் எவ்வளவு இனிமையானவர்களாக இருந்தாலும் சரி, அவர்களுடன் நீங்கள் செலவிடும் நேரம் முழுவதும் விரயம்தான். இந்தக் குறிப்பிட்ட விஷயத்தில், உங்களையும் உங்கள் எதிர்காலத்தையும் பொறுத்தவரை நீங்கள் தன்னலவாதியாக இருந்தாக வேண்டியது அவசியம். உங்கள் நண்பர்களுக்கும் கூட்டாளிகளுக்கும் உயர்ந்த தரங்களை நிர்ணயித்துக் கொண்டு, அத்தரங்களைக் காவு கொடுக்கவோ அல்லது விட்டுக் கொடுக்கவோ மறுத்துவிடுங்கள்.

பலர் தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையின் துவக்கத்திலேயே மோசமான உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர், பயனற்ற நட்புறவுகளை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இது இயல்பானதுதான். தவறுகள் செய்வதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. குறிப்பாக, நீங்கள் இளைஞராகவும் அனுபவமற்றவராகவும் இருக்கும்போது, தவறுகள் இழைப்பது இயற்கையான விஷயம்தான். ஆனால் உங்களுடைய முழுமையான ஆற்றலை உங்களால் பயன்படுத்த முடியாதபடி உங்களை இழுத்துப் பிடித்து வைக்கின்ற ஒரு சூழ்நிலையில் தொடர்ந்து அப்படியே தங்கிவிடுவது மன்னிக்க முடியாத குற்றமாகும். நீங்கள் எப்படிப்பட்ட மக்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்களோ, அந்தத்

தேர்ந்தெடுப்பு, நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக உருவாகிறீர்கள் என்பதன்மீது வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும் அதிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுடைய மிக முக்கியமான உறவுகள்

நம் அனைவருக்குமே நம் குடும்பத்தாரின் ஆதரவும் நண்பர்களின் ஆதரவும் தேவை. எனவே, உயர்ந்த தரம் வாய்ந்த ஒரு குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கும், தொடர்ந்து அதைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும் தேவையான நேரத்தையும் உணர்ச்சியையும் முதலீடு செய்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையானது, பரிவான மற்றும் அன்பான உறவுகளுடன் உறுதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும்போது, புற உலகில் நீங்கள் மற்ற எல்லாவற்றிலும் மிகச் சிறப்பாகத் திகழ்வீர்கள்.

ஆனால் கவனம் செலுத்தாமல் போவதாலோ அல்லது உதாசீனப்படுத்துவதாலோ உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஏதேனும் தவறாகப் போனால், அது விரைவில் உங்கள் விளைவுகளை ஓர் எதிர்மறையான வழியில் பாதிக்கும். வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடித்து உங்கள் ஆற்றலை உறிஞ்சிவிடும். இது உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையைச் சீரழித்துவிடும்.

வெளிப்படையாக எடுத்துரையுங்கள்

உங்கள் துறையில் வெற்றி பெறத் துவங்குவதற்கு நீங்கள் மிகக் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருந்தால், உங்கள் குடும்பத்தாரிடம் இது பற்றிக் கலந்துரையாடி, இதைத் தெளிவாக அவர்களுக்கு விளக்கிவிடுங்கள். உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை நெடுகிலும் நீங்கள் அளவுக்கதிகமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் நீண்ட நேரம் இடைவிடாமல் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும். தொழில்வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான ஒரு வாய்ப்பை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காகவோ அல்லது ஒரு பணித்திட்டத்தைக் குறித்தக் காலத்திற்குள் செய்து முடிப்பதற்காகவோ விடுப்புகளோ அல்லது உல்லாச விடுமுறைகளோ ஏதுமின்றி நீங்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும்.

இதைப் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தாரிடம் முன்கூட்டியே கலந்து பேசிவிடுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது பற்றியும், நீங்கள் ஏன் இவ்வாறு உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது பற்றியும் அவர்கள் புரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இவ்விஷயத்தில் அவர்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கும் ஒத்துழைப்பிற்கு ஈடாக, பின்னாளில் அவர்களை உல்லாச விடுமுறைகளுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு மனித உறவு வல்லுனராக ஆகுங்கள்

உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு எந்த மக்களின், எந்தக் குழுக்களின், எந்த நிறுவனங்களின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானித்தவுடன், உறவுகளை வளர்த்தெடுப்பதில் ஒரு வல்லுனராக ஆவதென்று உறுதி பூணுங்கள். மக்களை எப்போதும் பரிவோடும் பணிவன்போடும் மனிதாபிமானத்தோடும் நடத்துங்கள். ‘மற்றவர்கள் உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அதை நீங்கள் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்’ என்ற பொன்விதியைத் தவறாமல் கடைபிடியுங்கள்.

எல்லாவற்றையும்விட மேலாக, வீட்டிலும் வேலையிலும் நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரையும், ‘கோடிக்கணக்கான ரூபாய்’ பணத்தை உங்களுக்கு ஈட்டிக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு வாடிக்கையாளர்போல நடத்துவதுதான் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை வெற்றிகரமாக அடைவதற்கான மிக எளிய உத்தி. கோடிக்கணக்கான ரூபாய் மதிப்பு வாய்ந்த பொருட்களையோ அல்லது சேவைகளையோ உங்களிடமிருந்து வாங்கும் திறன் படைத்தவர்கள் அவர்கள் என்பதுபோல அவர்களை நடத்துங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வழியிலும், மற்றவர்களுடைய சுமைகளைக் குறைப்பதற்கும் அவர்கள் தங்கள் வேலையில் சிறப்புறுவதற்கும் தங்கள் வாழ்க்கையில் மேம்படுவதற்கும் அவர்களுக்கு உதவுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு வழியைத் தேடுங்கள். இது உங்களைக் குறித்து ஒரு

நேர்மறையான உணர்வை மற்றவர்களிடம் உருவாக்கும். இந்த உணர்வு மலைபோல வளர்ந்து, காலங்காலமாக உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் வேலையிலும் வியாபாரத்திலும் உள்ள மிக முக்கியமான நபர்களை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு வழியில் உதவுவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் உள்ள மிக முக்கியமான நபர்களை ஒரு பட்டியலிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுடன் எப்படிப்பட்ட உறவுகளை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்பதை உறுதியாகத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அவற்றை அடைவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

3. உங்கள் சமூகத்திலும் உங்கள் துறையிலும் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய குழுக்களும் நிறுவனங்களும் எவை என்பதைக் கண்டுபிடித்து, இன்றே அவர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, அவர்களுடைய அடுத்தச் சந்திப்புக்கூட்டத்தில் கலந்து கொள்வதற்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள்.

4. உங்கள் சமூகத்தில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள தனிநபர்களின் பெயர்களை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அவர்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. உங்கள் சமூக வட்டத்தையும் தொழில் வட்டத்தையும் விரிவுபடுத்துவதற்கான வாய்ப்பை எல்லா இடங்களிலும் தேடுங்கள். மக்களுக்குக் கடிதங்களையும் வாழ்த்து அட்டைகளையும் மின்னஞ்சல்களையும் அனுப்புங்கள். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பாலங்களை உருவாக்குங்கள்.

16

ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கும், அவற்றை அடைவதற்கான திட்டங்களை வகுப்பதற்குமான உங்கள் திறன்தான் வெற்றிக்கான முக்கியத் திறமை. நீங்கள் சாதிக்கக்கூடிய அனைத்தையும் சாதிப்பதற்கு உங்கள் ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு இதைவிட அதிகமாக வேறு எந்தத் திறமையும் உங்களுக்கு உதவாது.

இன்று அனைத்து முக்கியச் சாதனைகளுமே பல வேலைகளைச் செய்வதை உள்ளடக்கியவைதான். குறிப்பிடத்தக்க எந்தவொரு விளைவையும் பெறுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய பல நடவடிக்கைகளை அவை உள்ளடக்கியுள்ளன. சமையலறையில் ஓர் உணவுப் பதார்த்தத்தைத் தயாரிப்பது போன்ற ஒரு சாதாரணமான செயல்கூடப் பல நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு வேலைதான். இவ்வாறு பல்வேறு செயல்நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கிய வேலைகளைத் திட்டமிடுவதற்கும் அவற்றைச் செய்து முடிப்பதற்குமான திறமையில் வல்லுனராக ஆவதற்குரிய உங்கள் திறன், பெரும்பாலானவர்களைவிட அதிகமாகச் சாதிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதோடு, உங்கள் வெற்றிக்கும் இன்றியமையாததாக ஆகிறது.

உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளைப் பல சிறுசிறு வேலைகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் திட்டவட்டமான காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்து, அக்குறிக்கோளை ஒரு

பணித்திட்டமாக மாற்றுவதுதான் திட்டமிடுவதன் நோக்கமே. அதிர்ஷ்டவசமாக, இது நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு திறமைதான். தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் இதில் உங்களால் மேதமை பெற முடியும். உங்கள் வியாபாரத்தில் அல்லது நிறுவனத்தில், அதிகச் செயற்திறன் கொண்ட, அதிகச் செல்வாக்குப் படைத்த ஒருவராக இது உங்களை உருவாக்கும். இதை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக இதில் நீங்கள் சிறப்படைவீர்கள்.

உங்களுடைய திட்டத்தைச் செயல்படுத்துதல்

முந்தைய அத்தியாயங்களில், உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவதற்குத் தேவையானவை அனைத்தையும் கண்டுபிடித்து, நீங்கள் அவற்றை ஏற்கனவே ஒழுங்கமைத்து வைத்திருக்கிறீர்கள்.

1. உங்கள் மதிப்பீடுகளின் அடிப்படையில், உங்கள் இலக்கு என்ன என்பது பற்றிய ஒரு தெளிவான முன்னோக்கு உங்களுக்கு இருக்கிறது. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதையும், அது எதற்காக உங்களுக்கு வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள்.

2. நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொண்டு, அவற்றை முன்னுரிமைப்படி வரிசைப்படுத்தி ஒழுங்கமைத்து, உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோளைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறீர்கள்.

3. உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிடுவதற்கு அளவீடுகளையும் தரங்களையும் நீங்கள் நிர்ணயித்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளுக்குக் காலக்கெடுக்களையும் நிர்ணயித்திருக்கிறீர்கள்.

4. உங்களுக்கும் உங்கள் இலக்கிற்கும் இடையே நிற்கின்ற முக்கியமான தடைகளையும், முட்டுக்கட்டைகளையும், மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளையும் கண்டுபிடித்து, முன்னுரிமைப்படி நீங்கள் அவற்றை ஒழுங்கமைத்திருக்கிறீர்கள்.

5. உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு இன்றியமையாத அறிவையும் திறமைகளையும் நீங்கள் கண்டுகொண்டுள்ளீர்கள்.
6. இந்தத் தகுதிகளை முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொண்டு, நீங்கள் சாதிக்கத் தீர்மானித்துள்ள விஷயத்தைச் சாதிப்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவற்றைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கியிருக்கிறீர்கள்.
7. உங்கள் தொழில்வாழ்க்கைக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் எந்த நிறுவனங்கள், குழுக்கள், மற்றும் மக்களின் ஒத்துழைப்பும் உதவியும் உங்களுக்குத் தேவை என்பதை நீங்கள் தீர்மானித்து வைத்திருக்கிறீர்கள். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் இவர்களுடைய ஆதரவையும் உதவியையும் பெறுவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய திட்டவட்டமான நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் குறித்து வைத்திருக்கிறீர்கள்.

இச்செயல்முறை நெடுகிலும், நீங்கள் பல விஷயங்களை எழுதியும் குறிப்பெடுத்தும் வைத்திருக்கிறீர்கள். எனவே, ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான அனைத்துத் தகவல்களும் கருவிகளும் இப்போது உங்களிடம் இருக்கின்றன.

இப்போது இவற்றைக் கொண்டு ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள்.

திட்டமிடல் செயல்முறை இன்றியமையாதது

புதிதாகத் துவக்கப்பட்ட ஐம்பது நிறுவனங்கள்மீது ஒரு பத்திரிகை ஒருமுறை ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டது. இவற்றில் பாதி நிறுவனங்கள், தங்கள் செயல்பாடுகளைத் துவக்குவதற்கு முன்பு, முழுமையான வியாபாரத் திட்டங்களை உருவாக்குவதற்குப் பல மாதங்களைச் செலவிட்டிருந்தன. மீதி நிறுவனங்கள், விரிவான வியாபாரத் திட்டங்கள் ஏதுமின்றித் தங்கள் நிறுவனங்களைத் துவக்கி, அன்றாடச் சூழல்களுக்கு ஏற்ப வெறுமனே இயங்கிக் கொண்டிருந்தன.

இரண்டு மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு, எவை அதிக லாபகரமாகவும் வெற்றிகரமாகவும் இயங்கிக் கொண்டிருந்தன என்பதை அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் மீண்டும் ஆய்வு செய்தனர். அவர்கள் கண்டுபிடித்த விஷயம் சுவாரசியமானது. எந்த நிறுவனங்கள் எல்லா அம்சங்கள் குறித்தும் விலாவாரியாகச் சிந்தித்து, தெளிவான, எழுத்துப்பூர்வமான வியாபாரத் திட்டங்களுடன் தங்கள் செயல்பாடுகளைத் துவக்கியிருந்தனவோ, அவை மற்ற நிறுவனங்களைவிட அதிக வெற்றிகரமாகவும் லாபகரமாகவும் இயங்கிக் கொண்டிருந்தன.

வியாபாரத் திட்டங்களையும் உத்திகளையும் விபரமாகவும் விலாவாரியாகவும் எழுதிக் கொள்வதற்கு நேரமில்லாமல் அவசர அவசரமாகத் துவக்கப்பட்ட நிறுவனங்கள் தடுமாறிக் கொண்டிருந்தன. இவற்றில் பலவற்றின் தலைவர்கள் ஏற்கவே திவாலாகிப் போயிருந்தனர், தங்கள் நிறுவனங்களையும் இழுத்து மூடிவிட்டிருந்தனர்.

அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்த அதிக சுவாரசியமான விஷயம் இதுதான்: வியாபார நிறுவனர்களை அவர்கள் பேட்டி கண்டபோது, “உங்கள் வியாபாரத்தின் அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் உங்கள் உத்திசார் திட்டத்தை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடிப் புரட்டிப் பார்ப்பீர்கள்?” என்று அவர்களிடம் கேட்கப்பட்டது.

கிட்டத்தட்ட அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய விஷயத்திலும், வியாபாரங்களை நடத்திக் கொண்டிருந்த தொழில்முனைவோரும் உயரதிகாரிகளும், உத்திசார் திட்டம் வகுக்கப்பட்டதிலிருந்து ஒருமுறைகூட அதை மீண்டும் எடுத்துப் பார்த்திருக்கவில்லை. அத்திட்டம் வரையறுக்கப்பட்டப் பிறகு, அவர்கள் அதை ஓர் அலமாரியில் பத்திரமாக வைத்துவிட்டனர். மறுவருடம் மீண்டும் உத்தியைத் திட்டமிட வேண்டிய நேரம் வந்தபோதுதான் அதை மீண்டும் அலமாரியிலிருந்து தூசி தட்டி அவர்கள் எடுக்க வேண்டியிருந்தது.

இந்த ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட முக்கியமான விஷயம் இதுதான்: அவர்கள் வகுத்தத் திட்டத்தை அவர்கள் அரிதாகவே எடுத்துப் பார்த்தனர். ஆனால், வியாபாரத்தின் முக்கிய அம்சங்களை அவர்கள் விலாவாரியாகச் சிந்தித்தது அவர்களுடைய வெற்றிக்கு மிகவும் இன்றியமையாததாக இருந்தது.

திட்டமிடுவது வெகுமதிகளைக் கொண்டுவருகிறது

டுவைட் ஐசன்ஹோவர், இரண்டாம் உலகப் போரில் நார்மன்டி பகுதியை வெற்றிகரமாக ஆக்கிரமித்தப் பிறகு, அந்த ஆக்கிரமிப்பிற்குப் பின்னால் இருந்த விலாவாரியான திட்டச் செயல்முறையைப் பற்றி அவரிடம் கேட்கப்பட்டது. ‘‘நாங்கள் வகுத்தத் திட்டங்கள் பயனற்றவையாக இருந்தன, ஆனால் அந்தச் செயல்முறை மிகவும் இன்றியமையாததாக இருந்தது,’’ என்று அவர் பதிலளித்தார்.

ஒரு வியாபாரத்தைத் துவக்குவதில், வேறு எதுவொன்றையும்விட, வியாபாரத் திட்டத்தின் முக்கியமான அம்சங்கள் ஒவ்வொன்றையும் விபரமாகவும் விலாவாரியாகவும் ஆய்வு செய்து கலந்து பேசித் தெளிவு காணும் செயல்முறைதான் அதிக முக்கியமானது. நேர நிர்வாக வல்லுனரான அலெக் மெக்கென்சி இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: ‘‘திட்டம் ஏதுமின்றிச் செயலில் இறங்குவதுதான் அனைத்துத் தோல்விகளுக்கும் காரணம்.’’

‘‘எதிரியை முதன்முதலில் நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்ளும்போது எந்தவொரு திட்டமுமே தாக்குப்பிடிப்பதில்லை,’’ என்று ஒரு பழைய ராணுவப் பழமொழி கூறுகிறது. நீங்கள் உங்களுடைய வியாபாரச் செயல்பாடுகளைத் துவக்குகின்ற முதல் நாளிலிருந்தே சூழ்நிலை மிக வேகமாக மாறும். எனவே, ஒருசில நாட்கள் அல்லது ஒருசில மணிநேரத்திற்கு உள்ளாகவே உங்கள் திட்டம் பல வழிகளில் காலாவதியாகிவிடும். ஆனால் திட்டமிடும் செயல்முறை மிகவும் இன்றியமையாதது. சன் மைக்ரோசிஸ்டம்ஸ் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த ஸ்காட் மெக்நீலி இவ்வாறு கூறுகிறார்: ‘‘புதிதாகத் துவக்கப்படும் வியாபாரங்கள், மூன்று வாரங்களுக்கு ஒருமுறை தங்களுடைய அனைத்து அனுமானங்களையும் தூக்கித் தூற எறிந்துவிட வேண்டும்.’’

மாபெரும் சாதனைகள் அனைத்திற்குமான அடிப்படை

வெற்றிகரமான மக்கள் அனைவருமே எழுத்துப்பூர்வமான திட்டங்களுடன்தான் துவக்குகின்றனர். பிரமிடுகளில் தொடங்கி, நவீன காலத்தின் மாபெரும் தொழிற்துறை இயக்கங்கள்வரை, மனிதகுலத்தின்

மாபெரும் சாதனைகள் அனைத்துமே, துவக்கத்திலிருந்து இறுதிவரை விலாவாரியாகச் சிந்திக்கப்பட்டு, கவனமாக வடிவமைக்கப்பட்ட, விரிவான திட்டங்களுடன்தான் துவக்கப்பட்டன.

உண்மையில், திட்டமிடுவதற்குச் செலவிடப்படும் ஒவ்வொரு நிமிடமும், செயல்பாட்டில் ஏழு நிமிடங்களைச் சேமித்துக் கொடுக்கின்றது. ஒரு காரியத்தைத் துவக்குவதற்கு முன்பு, அதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும் அது குறித்துத் திட்டமிடவும் நீங்கள் செலவிடுகின்ற ஒவ்வொரு நிமிடமும், நீங்கள் விரும்புகின்ற விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் நேரத்தையும் பணத்தையும் ஆற்றலையும் உங்களுக்கு மிச்சப்படுத்தும். அதனால்தான், "திட்டமிடத் தவறுவது என்பது தோற்பதற்குத் திட்டமிடுவது என்று அர்த்தம்" என்று கூறப்படுகிறது.

திட்டமிடுவது நேரத்தையும் செலவையும் மிச்சப்படுத்துகிறது

திட்டமிடாமல் செயலில் இறங்குவதுதான் தோல்விக்கான முதன்மைக் காரணம். முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதற்கு நேரமில்லாத அளவுக்குத் தாங்கள் வேறு வேலைகளில் மும்முரமாக இருப்பதாகக் கூறும் மக்கள், தேவையற்றத் தவறுகளுக்கும், நேரம், பணம், ஆற்றல் ஆகியவற்றைப் பெருமளவில் இழப்பதற்கும் தயாராக இருக்க வேண்டும். முதல் நாளிலிருந்தே, வியாபாரத்தில் தொடர்ந்து நீடிப்பதற்கு ஆகும் செலவைவிட அதிகப் பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கு ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு, நிறுவனங்களைத் தோற்றுவித்தவர்கள் தடுமாறித் தட்டழிகின்றனர். லாபத்தை ஈட்டிக் கொடுக்கும் 'மாதிரி'யைக் கண்டுபிடித்து, பணம் முழுவதுமாகத் தீர்ந்து போவதற்கு முன்பாக, செலவுகளைவிட அதிக வருவாய்களை உற்பத்தி செய்யத் துவங்கினால், வியாபாரம் மறுசீர் பெற்று வெற்றியடையும். ஆனால் இழப்புகளைவிட அதிகமாக லாபங்களைச் சம்பாதிப்பது எப்படி என்பதை அவர்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பாகவே பணம் தீர்ந்துவிட்டால், செங்குத்தாகக் கீழே விழும் ஒரு விமானத்தைப்போல, நிறுவனமும் நிலைகுலைந்து சரிந்துவிடும்.

வெற்றிச் சூத்திரம்

தனிப்பட்ட வெற்றிக்கும் தொழில் வெற்றிக்குமான சூத்திரம் இது: ‘‘முன்கூட்டியே முறையாகத் திட்டமிடுவது மோசமான செயற்திறனைத் தடுக்கிறது.’’

முன்கூட்டியே முறையாகத் திட்டமிடுவதில் ஏழு அனுகூலங்கள் இருக்கின்றன.

முதலாவதாக, திட்டமிடல் செயல்முறையானது, உங்கள் சிந்தனையை ஒழுங்கமைப்பதற்கும், நீங்கள் வெற்றி பெறுவதற்குக் கையாளப்பட வேண்டிய அனைத்து முக்கிய விவகாரங்களையும் கண்டறிவதற்கும் உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது.

இரண்டாவதாக, உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி முழுமையாகச் சிந்திப்பது, நீங்கள் துவக்குவதற்கு முன்பாகவே உங்கள் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதோடு, நேரம், பணம், வளவசதிகள் ஆகியவை தொடர்பான பெரும் செலவுகளையும் உங்களுக்கு மிச்சப்படுத்திக் கொடுக்கிறது.

மூன்றாவதாக, முழுவதுமாகக் கலந்தாய்வு செய்யப்பட்டு, மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு வகுக்கப்படுகின்ற ஒரு நல்ல திட்டம், பின்னாளில் உங்கள் வியாபாரத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய குறைபாடுகளையும் தவறுகளையும் கண்டுபிடிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுகிறது. ‘‘ஒருவேளை இப்படி நேர்ந்தால்?’’ என்ற கேள்விகளைக் கேட்பதற்கு அது உங்களைத் தூண்டுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ‘‘நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கையை எடுத்தால், என்ன மோசமான விஷயங்கள் நிகழக்கூடும்?’’

உங்கள் திட்டத்திலுள்ள பலவீனங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றை ஈடு செய்யக்கூடிய விஷயங்களைப் புகுத்துவதற்கு வழிவகுப்பது, முன்கூட்டியே முறையாகத் திட்டமிடுவதில் உள்ள நான்காவது அனுகூலம். உங்கள் ஒட்டுமொத்த வியாபாரமும் தோல்வியடைவதற்கு வழிவகுக்கக்கூடிய மிகப் பெரிய குறைபாட்டை உங்களால் அடையாளம் காண முடியும். திட்டமிடல்

செயல்முறையை முழுவதுமாகச் செய்து முடிப்பதன் மூலம் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும்.

ஐந்தாவதாக, வெற்றிக்கான வாய்ப்புகளை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய வலிமைகளையும் சாத்தியக்கூறுள்ள சந்தர்ப்பங்களையும் கண்டுகொள்வதற்கு, முறையான திட்டமிடல் உங்களுக்கு உதவுகிறது. திட்டமிடல் செயல்முறையில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பாக, உங்கள் சூழ்நிலையில் இருக்கும் குறிப்பிட்ட வலிமைகளும் வாய்ப்புகளும் உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும்.

ஆறாவதாக, உங்கள் நிறுவனத்தை வெற்றி பெறச் செய்வதற்கு நீங்கள் சாதிக்க வேண்டிய ஓரிரு விஷயங்கள்மீது உங்கள் நேரத்தையும் பணத்தையும் அனைத்து வளவசதிகளையும் குவிப்பதற்கு அது உங்களுக்கு உதவுகிறது. தெளிவான கவனக்குவிப்பும் ஒருமித்தக் கவனமும் இல்லை என்றால், உங்கள் ஆற்றல்கள் சிதறடிக்கப்பட்டு, நீங்கள் மிகக் குறைவாகவே சாதிப்பீர்கள்.

ஏழாவதாக, இது நாட்கணக்கிலும் மாதக்கணக்கிலும் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய குழப்பத்திலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றுகிறது. நீங்கள் ஏராளமான தவறுகளைச் செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கிறது. பணமும் ஆற்றலும் விரயமாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உங்களால் இங்கிருந்து அங்கே போக முடியாது

பல விஷயங்களில், கவனமான திட்டமிடுதல், ஆய்வு மேற்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் விளைவாக, கைவசமுள்ள நேரம் மற்றும் வளவசதிகளைக் கொண்டோ அல்லது தற்போதைய சூழலிலோ ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவது சாத்தியமற்றது என்பதைத் தீர்மானங்களை மேற்கொள்பவர்கள் உணர்கின்றனர். சில சமயங்களில், நீங்கள் ஈடுபடாத வியாபாரப் பரிவர்த்தனைகள்தான் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் மேற்கொண்ட மிகச் சிறந்த தீர்மானங்களாக இருக்கும்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நான் இணைந்து பணியாற்றிய ஒரு செல்வந்தர் எனக்குக் கொடுத்த ஓர் அறிவுரை இன்றும் என் நினைவில்

உள்ளது: “ஒன்றிலிருந்து வெளிவருவதைவிட, அதில் மாட்டிக் கொள்வது மிகச் சுலபம்,” என்று அவர் கூறினார். ஒருவர் எச்சரிக்கையாகவும் கவனமாகவும் சிந்திக்க வேண்டிய நேரம், மக்களையும் வளவசதிகளையும் ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடுத்துவதற்கு முன்புதானே தவிர, அதற்குப் பிறகு அல்ல.

இன்றியமையாத ஒழுங்கு

திட்டமிடுதல் என்பது ஓர் ஒழுங்கு. அது ஒரு பழக்கம் மற்றும் ஒரு தகுதியும்கூட. தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு திறமை இது. நீங்கள் நினைப்பதைவிட இது சுலபமானதுதான்.

நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒவ்வொரு வேலையையும் நடவடிக்கையையும் பட்டியலிடுங்கள்

எளிமையாகக் கூறினால், ஒரு திட்டம் என்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அல்லது குறிக்கோளை அடைவதற்கு, துவக்கத்திலிருந்து இறுதிவரை நீங்கள் ஈடுபட வேண்டிய ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் அடங்கிய ஒரு பட்டியலாகும். திட்டமிடல் செயல்முறையைத் துவக்குவதற்கு, ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுத்துக் கொண்டு, உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு உங்கள் அறிவுக்கு எட்டியவரை நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

புதிய விஷயங்கள் உங்களுக்குத் தோன்றும்போது அவற்றையும் அப்பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பட்டியலை அடிக்கடிப் பரிசீலித்து, கூடுதல் தகவல்கள் கிடைக்கும்போது அவற்றுக்கு ஏற்றவாறு அப்பட்டியலில் உள்ளவற்றைத் திருத்தியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் இலக்கில் வெற்றி பெறுவதற்கான வரைபடம் இதுதான்.

முன்னுரிமையையும் வரிசையையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

எந்த நடவடிக்கைகள் அல்லது வேலைகள் மற்றவற்றைவிட அதிக முக்கியமானவை என்று தீர்மானிப்பதன் மூலம் உங்கள் பட்டியலை முன்னுரிமைப்படியும் வரிசைப்படியும் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். மிக

முக்கியமான வேலையை முதலில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, அதற்கடுத்த முக்கியமான வேலையை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு கடைசி வேலைவரை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பட்டியலை வரிசைப்படியும் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். வரிசைப்படுத்தும்போது, எந்த நடவடிக்கைகள் முதலில் செய்யப்பட வேண்டும் என்று நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள். பல சமயங்களில், ஒரு வேலையைச் செய்து முடித்தால்தான் இன்னொரு வேலையைச் செய்ய முடியும். சில சமயங்களில், முதலில் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலையைச் செய்து முடிக்காமல் இருப்பது, ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறையின் இலகுவான ஓட்டத்தைத் தடுத்து நிறுத்தக்கூடும்.

மட்டுப்படுத்தும் காரணியைக் கண்டுபிடியுங்கள்

பல சமயங்களில், ஒரு திட்டத்தின் வெற்றி, அத்திட்டத்திற்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அல்லது குறிக்கோளை அடைவதன் மூலம் தீர்மானிக்கப்படும். அது ஒரு புதிய அலுவலகத்தையோ, ஒரு கடையையோ, அல்லது ஒரு தொழிற்சாலையையோ கட்டி முடிப்பதாக இருக்கக்கூடும். முழுமையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட முதல் பொருளை அல்லது சேவையை வழங்குவதற்கான நாளாக அது இருக்கலாம். அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான விற்பனையை எட்டுவதாக இருக்கலாம். ஓர் இன்றியமையாத வேலைக்கு ஒரு முக்கியமான நபரைப் பணிநியமனம் செய்வதாகவும் அது இருக்கக்கூடும். திட்டமிடுதல் செயல்முறை, ஒரு திட்டத்தின் இன்றியமையாத அம்சங்களை அடையாளம் காண்பதற்கும், வெற்றி பெறுவதற்குச் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டிய முக்கியமான வேலைகள் மற்றும் நடவடிக்கைகள்மீது உங்கள் நேரம் மற்றும் கவனத்தின் பெரும்பகுதியைக் குவிப்பதற்கும் உதவுகிறது.

முதலில் தோல்வியை எதிர்பாருங்கள்

முதன்முறையாக உருவாக்கப்படும் எந்தவொரு திட்டமும் கச்சிதமான திட்டமல்ல. புதிதாக ஏதேனும் ஒன்றைச் சாதிப்பதற்கு வகுக்கப்படும் பெரும்பாலான திட்டங்கள் துவக்கத்தில் மீண்டும் மீண்டும் தோல்வியுறும். இது

நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டிய விஷயம்தான். பின்னூட்டக் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும், உங்கள் செயற்திட்டத்தில் திருத்தங்களைச் செய்வதற்குமான உங்கள் திறன் உங்கள் வெற்றிக்கு இன்றியமையாதது.

"எது பலனளிக்கிறது, எது பலனளிக்கவில்லை?" என்று உங்களை நீங்களே தொடர்ந்து கேளுங்கள். யார் கூறுவது சரி என்பதைவிட அதிகமாக, எது சரி என்பதன்மீது அதிக அக்கறை செலுத்துங்கள்.

உங்கள் திட்டம் வேலை செய்யாதபோது, உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, நன்றாக ஒருமுறை ஆழமாக சுவாசித்துவிட்டு, மீண்டும் அத்திட்டத்தைப் பரிசீலனை செய்து திருத்தியமையுங்கள்.

தீர்வின்மீது கவனம் செலுத்துங்கள்

உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை ஏற்படும்போது, தீர்வை நோக்கிச் செயல்படும் மனப்போக்கைக் கொண்டிருங்கள். சிரமங்களும் பிரச்சனைகளும் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியே என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்விடை அளிக்க உறுதி பூணுங்கள். குறித்தக் காலக்கெடுவிற்குள் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடையாவிட்டால், பின்வரும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்: என் திட்டத்தில் என்ன பிரச்சனை உள்ளது? இதில் வேறு என்ன பிரச்சனைகள் உள்ளன? இவற்றுக்கான தீர்வுகள் என்ன? இவற்றுக்கு வேறு தீர்வுகள் உள்ளனவா? இப்போது நாம் என்ன செய்யலாம்? நாம் எடுக்க வேண்டிய அடுத்த நடவடிக்கை என்ன?

ஒரு புதிய இலக்கைச் சாதிப்பதை நோக்கி நீங்கள் செயல்படத் துவங்கும்போது, பின்னடைவுகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் பிரச்சனைகளையும் தற்காலிகத் தோல்வியையும் உடனடியாக நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். இது எதிர்பார்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றுதான். இது இயல்பானது. புதிதாக ஒன்றைத் துவக்கி அதை வெற்றி பெறச் செய்வதற்கு அளப்பரிய முயற்சி தேவை. ஆனால் நீங்கள் உங்களுக்காக அமைத்துக் கொள்ளும் இலக்குகளை அடைவதற்கு நீங்கள் இந்த விலையைக் கொடுத்துத்தான் ஆக வேண்டும்.

எழுத்துப்பூர்வமாகச் சிந்தியுங்கள்

எப்போதும் எழுத்துப்பூர்வமாகச் சிந்தியுங்கள். ஒவ்வொரு செயல்முறையிலும் உள்ள ஒவ்வொரு நடவடிக்கையையும் தொடர்ந்து பட்டியலிட்டுக் கொண்டே இருங்கள். உங்கள் திட்டம் கச்சிதமடையும்வரை அதைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்துங்கள், திருத்தி அமையுங்கள்.

திட்டமிடுதல் என்பது ஒரு திறமை என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது ஒரு திறமை என்பதால், அதை உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். சிந்திப்பதற்கும் திட்டமிடுவதற்கும் ஒழுங்கமைப்பதற்கும் உங்கள் இலக்கை நோக்கி நடவடிக்கையைத் துவக்குவதற்குமான உங்கள் திறன், இறுதியில், உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள 10 சதவீதத்தினரில் ஒருவராக உங்களை வைத்திடும். ஆனால் இதற்கு அதிகக் காலம் பிடிக்கும் .

பல நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கிய ஓர் இலக்கைச் சாதிப்பதற்கு ஒரு பணித்திட்டத்தைத் திட்டமிடுவதற்கான ஓர் அட்டையை உருவாக்கிக் கொள்வது எழுத்துப்பூர்வமாகச் சிந்திப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். இவ்வழியில், உங்கள் இலக்கு மற்றும் அதை அடைவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிய ஒரு காட்சியை நீங்கள் உருவாக்குகிறீர்கள். திட்டமிடல் செயல்முறையில் உள்ள வலிமைகளையும் பலவீனங்களையும் கண்டுகொள்வதற்கு இது உங்களுக்கு உதவும்.

பணித்திட்டத்தைத் திட்டமிடுவதற்கான செயல்முறை

ஒரு பணித்திட்டத்தை அல்லது ஓர் இலக்கைத் திட்டமிடும்போது, அது முழுவதுமாக நிறைவேறுவதற்குத் தேவையான நாட்களையும் வாரங்களையும் மாதங்களையும் ஒரு தாளின் மேற்பகுதியின் குறுக்காக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்கு நிறைவேறுவதற்குப் பன்னிரண்டு மாதங்கள் தேவைப்பட்டால், இந்த மாதத்திலிருந்து துவக்கிப் பன்னிரண்டு மாதங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். இது உங்கள் பணித்திட்டத்திற்கு ஒரு காலக்கெடுவைக் கொடுக்கிறது.

தாளின் இடது பக்கத்தில், அந்த இலக்கை அடைவதற்குச் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டிய வேலைகளை வரிசையாகப் பட்டியலிடுங்கள். எதை

நீங்கள் முதலில் துவக்க வேண்டும்? எதை இரண்டாவது துவக்க வேண்டும்?

தாளின் கீழ்ப்பக்க வலது மூலையில், உங்களுடைய இறுதி விளைவு எப்படி இருக்கும் என்பதைத் தெளிவாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்புகின்ற இலக்குக் குறித்து உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகத் தெளிவு இருக்கிறதோ, அதை அடைவது உங்களுக்கு அவ்வளவு அதிகச் சுலபமானதாக இருக்கும்.

ஒரு வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்குத் துவக்கத்திலிருந்து இறுதிவரை எவ்வளவு நேரம் தேவை என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுவதற்குப் பக்கவாட்டுக் கோடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இவற்றில் சில வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியும். சில வேலைகள், வேறு சில வேலைகள் செய்து முடிக்கப்பட்டவுடன் செய்யப்பட வேண்டியிருக்கும். சில குறிப்பிட்ட வேலைகள் அதிக முன்னுரிமை கொண்டவையாகவும், மற்றவை குறைந்த முன்னுரிமை கொண்டவையாகவும் இருக்கும். ஆனால் ஒரு பணித்திட்டத் திட்டமிடல் அட்டையைக் கொண்டு, உங்கள் ஒட்டுமொத்த இலக்கையும் தெளிவாக உங்களால் பார்க்க முடியும்.

உங்கள் குழுவைத் தயார்படுத்துங்கள்

ஒரு திட்டத்தின் ஒரு பகுதியைச் செயல்படுத்துவதற்குப் பொறுப்பான அனைவரும் திட்டமிடல் செயல்முறையில் ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை விரைவாகவும் சுலபமாகவும் செய்து முடித்துவிடலாம் என்று அனுமானிக்கும் தவறைச் செய்வது பொதுவான ஒன்றுதான். எளிதானதாகவும் சுலபமானதாகவும் தோன்றும் ஒரு வேலையைத் துவக்கத்திலிருந்து இறுதிவரை செய்து முடிப்பதற்கு உண்மையில் பல மாதங்கள் ஆகும் என்று தெரிய வரும்போது அது அதிர்ச்சியளிக்கிறது. உங்கள் திட்டத்தின் ஒரு முக்கியப் பகுதியின்மீதான நேரக் கட்டுப்பாடு, ஒட்டுமொத்தத் திட்டத்தையும் திருத்தியமைப்பதற்கு உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தக்கூடும்.

என்னுடைய மேலாளர்களில் ஒருவர் எங்கள் வியாபாரத்தின் ஒரு புதிய அம்சம் குறித்தச் செய்திக் குறிப்பு ஒன்றை எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு

அனுப்புவதென்று தீர்மானித்தார். அவர் எங்கள் வடிவமைப்பாளரை அழைத்து, அந்த வார இறுதிக்குள் அது தனக்குத் தேவை என்று அவரிடம் கூறினார்.

தொழில்முறைரீதியாகச் சிறப்பாக எழுதப்பட்டு வடிவமைக்கப்பட்டுத் தயாரிக்கப்படும் ஒரு செய்திக்குறிப்பை அச்சிட்டு அஞ்சலில் சேர்ப்பதற்கு ஆறிலிருந்து எட்டு வாரங்கள்வரை ஆகும் என்றும், அதற்கு 2,000 டாலர்களுக்கு அதிகமாகச் செலவாகும் என்றும் அவர் கண்டறிந்தபோது, அப்பணித்திட்டம் உடனடியாக நிறுத்தப்பட்டது.

திட்டமிடுதல் செயல்முறையை நீங்கள் துவக்கும்போது, திட்டத்தின் ஒவ்வொரு நிலையையும், அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகக்கூடிய துல்லியமான நேரத்தையும் கண்டறிவதன்மீதுதான் நீங்கள் முக்கியக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். திட்டங்களை வகுப்பதிலும் இலக்குகளைச் சாதிப்பதிலும் நன்னம்பிக்கையுடன் இருப்பதற்கென்று ஒரு நேரம் உள்ளது, யதார்த்தமாக இருப்பதற்கென்று ஒரு நேரம் உள்ளது. திட்டமிடுதல் செயல்முறையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் உங்களிடம் முற்றிலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். இயற்கை விதிகள் உங்களுக்காகத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்படும் என்று வீணாக நம்பாதீர்கள்.

சாத்தியக்கூறுள்ள தடையைக் கண்டுபிடியுங்கள்

திட்டமிடுதல் செயல்முறையில், வழக்கமாக, மற்ற அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் தீர்ப்பதற்கு முன்பாக ஒரு முக்கியமான பிரச்சனை தீர்க்கப்பட்டாக வேண்டும். வழக்கமாக, மற்ற அனைத்து இலக்குகளும் அடையப்படுவதற்கு முன்பாக ஒரு முக்கியமான இலக்கு அடையப்பட்டாக வேண்டும். திட்டத்தின் மற்ற எந்தவொரு பகுதியும் வெற்றி பெறுவதற்கு முன்பாக அதன் ஓர் இன்றியமையாத அம்சம் கையாளப்பட்டாக வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, பல நிறுவனங்கள், வருவாயை ஈட்டிக் கொடுக்கக்கூடிய விற்பனைச் செயல்முறையைத் தவிர மற்ற அனைத்து அம்சங்களுடனும் தம் செயல்பாட்டைத் துவக்குகின்றன. உத்திசார் திட்டமிடுதலில் ஈடுபடுவது, அலுவலகங்களை வாடகைக்கு அல்லது குத்தகைக்கு எடுப்பது, அறைகலன்களை வாங்குவது, தேவையான கணினி

அமைப்புமுறையை ஒழுங்கமைப்பது, பொருட்களின் உற்பத்திக்கு அல்லது சேவைக்குத் தேவையான கருவிகளை வாங்குவது, நிர்வாகம் மற்றும் பிற துறைகளுக்கான ஊழியர்களைப் பணிநியமனம் செய்வது, கணக்குப் புத்தகங்களை ஒழுங்கமைப்பது, விளம்பரம் செய்யத் துவங்குவது என்று அவை மற்ற அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடும். ஆனால் முதல்தரமான விற்பனைச் செயல்முறை மட்டும் இயக்கத்தில் இருக்காது. ஒருசில மாதங்கள் அல்லது ஒருசில வாரங்களுக்கு உள்ளாகவே, விற்பனை வருவாய் இல்லாமல் நிறுவனம் ஸ்தம்பித்துவிடும்.

இன்றியமையாத விளைவுகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் இறுதி இலக்கை அடைவதற்கு முன்பாக, ஒவ்வொரு நிலையிலும் நீங்கள் சாதிக்க வேண்டிய இன்றியமையாத விளைவுகள் எவை? அவற்றை எவ்வாறு திட்டமிடுவது? எவ்வாறு முன்னுரிமைப்படுத்துவது? குறித்தக் காலக்கெடுவிற்குள் அவை நிறைவேற்றப்படுவதை எவ்வாறு உறுதி செய்வது? விஷயங்கள் தவறாகப் போனால் அதைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களிடம் என்ன திட்டம் உள்ளது? உங்களுடைய இன்றியமையாத குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு, நீங்கள் திட்டமிட்டதைவிட அதிக காலம் ஆனாலோ அல்லது அதிகச் செலவு ஆனாலோ நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? உங்களிடம் என்ன மாற்றுத் திட்டம் உள்ளது? “ஒரு மாபெரும் கப்பலைப்போலவே, ஒரு மாபெரும் வாழ்க்கையும், ஒரே ஒரு நம்பிக்கை அல்லது ஒரே ஒரு கயிறால் ஒருபோதும் தாங்கிப் பிடிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடாது” என்ற கூற்றை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும்.

திட்டமிடுதல்தான் வெற்றிக்கான திறவுகோல்

திட்டமிடும் நடவடிக்கையை மேற்கொள்வது மட்டுமே இலக்குகளைச் சாதிப்பதற்கான ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறையையும் மேம்படுத்தி ஒழுங்கமைக்கிறது என்பது நல்ல செய்தி. ஒரு காரியத்தைத் துவக்குவதற்கு

முன்பு நீங்கள் எவ்வளவு அதிக அளவிலும் எவ்வளவு அதிக எச்சரிக்கையோடும் திட்டமிடுகிறீர்களோ, ஒட்டுமொத்தமாகத் திட்டமிடுவதில் நீங்கள் அவ்வளவு சிறப்பானவராக ஆவீர்கள். திட்டமிடுவதில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகச் சிறப்புறுகிறீர்களோ, இன்னும் பெரிய விஷயங்களைத் திட்டமிடுவதற்கும் சாதிப்பதற்கும் அவ்வளவு அதிகமான யோசனைகளையும் வாய்ப்புகளையும் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கத் துவங்குவீர்கள்.

உங்களுக்குத் துல்லியமாக என்ன வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்து, அதை எழுதிக் கொண்டு, அதை அடைவதற்கான ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொண்டு, பிறகு அத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதற்கான உங்கள் திறன்தான் தனிப்பட்ட ஆற்றலுக்கும் உயர்ந்த சாதனைக்குமான முக்கியத் திறவுகோல். இவை அனைத்தும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டு மேதமை பெறக்கூடிய திறமைகளே. இத்திறமைகளில் நீங்கள் வல்லவராகும்போது, விரைவில் உங்கள் வாழ்க்கையையும் தொழிலையும் உங்களால் பரிபூரணமாக மாற்ற முடியும், உங்கள் விற்பனையையும் லாபத்தையும் இரட்டிப்பாக்க முடியும், உங்கள் இலக்குகளை அடைய முடியும், உங்களுடைய உண்மையான ஆற்றலைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் உங்கள் அறிவிற்குப் பட்டவரை ஒரு பட்டியலிடுங்கள். எதையும் விட்டுவிடாதீர்கள்.

2. உங்கள் பட்டியலை முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். எது மிக முக்கியமான நடவடிக்கை? எது இரண்டாவது முக்கியமான வேலை?

3. உங்கள் பட்டியலை வரிசைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்த வேலை முதலில் செய்யப்பட்டாக வேண்டும்?

4. உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு அல்லது உங்கள் வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரமும் எவ்வளவு பணமும் தேவைப்படும் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். வெற்றிக்குத் தேவையான நேரமும் வளவசதிகளும் உங்களிடம் உள்ளனவா?

5. உங்கள் திட்டத்தை அடிக்கடிப் பரிசீலனை செய்து திருத்தி அமையுங்கள். குறிப்பாக, புதிய தகவல்கள் கிடைக்கும்போதோ, அல்லது விஷயங்கள் நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி போகாமல் இருக்கும்போதோ, உங்கள் திட்டத்தைப் பரிசீலிப்பது மிகவும் அவசியம். தேவைப்பட்டால் மாறுவதற்குத் தயாராக இருங்கள்.

17

உங்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாக நிர்வகித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் இலக்குகள் அனைத்தையும் அடைவதற்கும், உங்களால் எவற்றிலெல்லாம் சிறந்தவராக ஆக முடியுமோ அவற்றிலெல்லாம சிறந்தவராக ஆவதற்கும், உங்கள் நேரத்தை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வர வேண்டியது அவசியம். விஷயங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றன என்ற உணர்வு, மகிழ்ச்சி, தன்னம்பிக்கை, சக்தி போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுவதற்கு முக்கியமானது என்று உளவியலாளர்கள் பொதுவாக ஒப்புக் கொள்கின்றனர். அற்புதமான நேர நிர்வாகத் திறமையை நீங்கள் கடைபிடிக்கும்போது மட்டுமே கட்டுப்பாட்டு உணர்வு சாத்தியமாகிறது.

நேர நிர்வாகம் என்பது ஒரு திறமை. மற்ற எந்தவொரு திறமையையும்போலவே இதையும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு ஒழுங்கின்றி இருந்திருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு காலம் தாழ்த்தியிருந்தாலும் சரி, குறைந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக ஈடுபட்டிருந்தாலும் சரி, உங்களால் இப்போது மாற முடியும். மற்றவர்கள் எவ்வாறு குழப்பத்திலிருந்து மீண்டு தெளிவு பெற்றுள்ளனர் என்பதையும், விரக்தியிலிருந்து மீண்டு கவனக்குவிப்பிற்குச் சென்றுள்ளனர் என்பதையும் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், உங்கள் துறையில் அதிகச் செயற்திறன் கொண்ட, அதிக ஆக்கப்பூர்வமான, அதிகத் திறமையான நபராக உங்களால் ஆக முடியும். மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், உங்கள் துறையில், விளைவுகளைப் பெறும்

மனப்போக்கைக் கொண்ட நபர்களில் ஒருவராக உங்களால் உருவாக முடியும்.

தேர்ந்தெடுப்புகளும் தீர்மானங்களும்

வெற்றிக்கு இரண்டு பக்கங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கென்று தெளிவான இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்வதற்கான திறன் அதன் முன்பக்கம் என்றால், உங்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொண்டு, உங்களுடைய மிகவும் மதிப்புவாய்ந்த காரியங்களில் நாளின் ஒவ்வொரு நிமிடமும் கவனம் செலுத்தி வேலை செய்வது அதன் மறுபக்கம். நீங்கள் இதுவரை மேற்கொண்டு வந்துள்ள தேர்ந்தெடுப்புகளும் தீர்மானங்களும் சேர்ந்துதான் இக்கணம்வரை உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையை உருவாக்கியுள்ளன. உங்கள் வாழ்க்கையை ஏதேனும் ஒரு வழியில் மாற்றுவதற்கு அல்லது மேம்படுத்துவதற்கு, உங்கள் இலக்கிற்கு அதிக ஒத்திசைவாக உள்ள புதிய தேர்ந்தெடுப்புகளையும் புதிய தீர்மானங்களையும் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, முன்னுரிமைப்படியும் மதிப்பின்படியும் அவற்றை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதுதான் நேர நிர்வாகத்தின் துவக்கப் புள்ளியாகும். எந்தவொரு கணத்திலும், அந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு எது மிகவும் முக்கியம் என்பது குறித்து நீங்கள் முற்றிலும் தெளிவாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

ஒரு கணத்தில், அது ஒரு வியாபார இலக்காகவோ, நிதி இலக்காகவோ, அல்லது தொழில்வாழ்க்கைத் தொடர்பான இலக்காகவோ இருக்கக்கூடும். பின்னொரு கணத்தில், அது உறவு தொடர்பான ஓர் இலக்காகவோ அல்லது குடும்பம் தொடர்பான ஓர் இலக்காகவோ இருக்கக்கூடும். மற்றுமொரு சமயத்தில், அது ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஓர் இலக்காக இருக்கக்கூடும். இலக்கு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அக்கணத்தில் எது உங்களுடைய மிக உயர்ந்த முன்னுரிமையோ அதன்மீது நீங்கள் முழுமையான கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

செய்யப்பட வேண்டிய சரியான காரியம்

மெய்யியலாளரும் தத்துவவியலாளருமான பீட்டர் ஆஸ்பென்ஸ்கியிடம் ஒருமுறை ஒரு மாணவர், ‘‘நான் செய்ய வேண்டிய சரியான காரியம் எது என்பதை எப்படி நான் தெரிந்து கொள்வது?’’ என்று கேட்டார்.

அதற்கு ஆஸ்பென்ஸ்கி, ‘‘உங்கள் இலக்கு என்னவென்று நீங்கள் என்னிடம் கூறினால், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சரியான காரியம் எது என்பதை நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்,’’ என்று பதிலளித்தார்.

இது ஒரு முக்கியமான கருத்து. எது சரி அல்லது தவறு, எது அதிக முக்கியமானது அல்லது குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்டது, எது அதிக முன்னுரிமைக்குரியது அல்லது குறைந்த முன்னுரிமை கொண்டது என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கான ஒரே வழி, அக்கணத்தில் உங்கள் இலக்கு என்ன என்பதை முதலில் தீர்மானித்துக் கொள்வதுதான். அக்கணத்திலிருந்து, உங்கள் நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் இரண்டு கூறுகளாக உங்களால் பிரித்துக் கொள்ள முடியும்.

முதல் பிரிவில் உள்ள நடவடிக்கைகள், உங்கள் இலக்கை நோக்கி உங்களைக் கூட்டிச் செல்லும். அவற்றை நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாகவும் உடனடியாகவும் செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகச் சிறப்பான விளைவுகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள். இரண்டாவது பிரிவில் உள்ள நடவடிக்கைகள், உங்களுடைய முக்கியமான இலக்கை நோக்கி உங்களை அழைத்துச் செல்லாது.

புத்திசாலித்தனத்தின் பங்கு

தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் தொழில்வாழ்க்கையிலும் கிடைக்கும் வெற்றிக்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் எவை என்று கண்டுபிடிப்பதற்கு ஆயிரக்கணக்கான மக்களிடம் பேட்டிகள் எடுக்கப்பட்டன. அவர்கள் அனைவருமே ‘புத்திசாலித்தனத்தின்’ முக்கியத்துவத்தை மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிட்டனர். ஆனால் புத்திசாலித்தனத்திற்கான ஒரு வரையறையை ஆய்வாளர்கள் அவர்களிடம் வலியுறுத்திக் கேட்டபோது, அவர்களிடமிருந்து

கிடைத்த பதில் சுவாரசியமானதாக இருந்தது. பள்ளியில் நல்ல மதிப்பெண்களையோ அல்லது உயர்ந்த அறிவுக்குறி எண்ணையோ புத்திசாலித்தனத்திற்கான வரையறையாக அவர்கள் கூறவில்லை. மாறாக, ஒரு 'குறிப்பிட்ட விதத்தில்' நடந்து கொள்வதையே புத்திசாலித்தனம் என்று அவர்கள் குறிப்பிட்டனர்.

இதை வேறு விதமாகக் கூறினால், நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொண்டால், நீங்கள் புத்திசாலி என்று அர்த்தப்படும். பள்ளியில் நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பான மதிப்பெண்களைப் பெற்றிருந்தாலும் சரி, அல்லது நீங்கள் எத்தனைக் கல்லூரிப் பட்டங்களைப் பெற்றிருந்தாலும் சரி, நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளவில்லை என்றால், நீங்கள் புத்திசாலி இல்லை என்று பொருள்படும்.

அப்படியென்றால், புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்வது என்பதை எவ்வாறு வரையறுப்பது? நீங்கள் உங்களுக்கென்று நிர்ணயித்துள்ள இலக்குகளை அடைவதற்கு ஒத்திசவாக நீங்கள் செய்யும் எதுவொன்றும்தான் புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்வது என்று பொருள்படும். நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற ஒன்றிற்கு வெகு அருகே உங்களைக் கூட்டிச் செல்கின்ற ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்கிறீர்கள். மாறாக, உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி உங்களைக் கூட்டிச் செல்லாத அல்லது உங்கள் இலக்குகளிலிருந்து உங்களைத் தூர அழைத்துச் செல்கின்ற காரியங்களை நீங்கள் செய்யும்போது, நீங்கள் புத்திசாலித்தனமின்றி நடந்து கொள்கிறீர்கள்.

இதை நேரடியாகக் கூற வேண்டும் என்றால், உங்களுக்கு வேண்டும் என்று நீங்கள் தீர்மானித்துள்ள ஒன்றைப் பெறுவதற்கு உதவாத ஒரு காரியத்தை நீங்கள் செய்யும்போது, நீங்கள் முட்டாள்தனமாக நடந்து கொள்கிறீர்கள் என்று கூற வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் முட்டாள்தனமாக நடந்து கொள்கின்ற மக்களால் இவ்வுலகம் நிரம்பி வழிகிறது. இது தங்கள் வாழ்வில் எத்தகைய ஓர் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்ற பிரக்ஞைகூட அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை.

உங்களுடைய நீண்டகால இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

நேர நிர்வாகம் தெளிவிலிருந்து துவங்குகிறது. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் என்ன சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்து, அவை அனைத்தையும் ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்வதற்கு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொருளாதார வெற்றி, குடும்ப வெற்றி, தனிப்பட்ட ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்திறன் குறித்த உங்கள் நீண்டகால இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எந்த இலக்குகளைக் குறி வைக்கிறீர்கள் என்பது குறித்தத் தெளிவு உங்களுக்குக் கிடைத்தவுடன், நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்பி வந்து, உங்களுக்கு இவ்வுலகில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நேரத்திற்குள் அவற்றை அடைவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவற்றைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு பட்டியலுடன் துவக்குங்கள்

முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஒரு பட்டியலைத் தயாரித்து, தனிப்பட்ட நிர்வாகத்திற்கான ஒரு கருவியாக அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் நேர நிர்வாகத்திற்கான அடிப்படைக் கருவியாகும். உண்மை என்னவென்றால், நேரத்தை உங்களால் நிர்வகிக்க முடியாது; உங்களைத்தான் உங்களால் நிர்வகித்துக் கொள்ள முடியும். அதனால்தான், நேர நிர்வாகத்திற்கு, சுயஒழுங்கும் சுயகட்டுப்பாடும் சுயமேதமையும் தேவைப்படுகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் வேலையின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான சிறந்த தேர்ந்தெடுப்புகளையும் தீர்மானங்களையும் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியது நேரத்தை நிர்வகிப்பதற்கு மிகவும் அவசியமாகிறது. பிறகு உங்கள் தீர்மானங்களை நீங்கள் செயல்படுத்தத் துவங்க வேண்டும்.

பல நீண்டகால, இடைக்கால, மற்றும் குறுகியகால இலக்குகளுடனும் பணித்திட்டங்களுடனும் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைத் திட்டமிட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் செய்து முடிக்க விரும்புகின்ற விஷயங்களுக்கான ஒரு பட்டியலைத் தயாரித்து அம்மாதத்தை முன்கூட்டியே நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும். நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய ஒவ்வொரு வேலையிலும் உள்ள பல்வேறு நிலைகள் ஒவ்வொன்றையும் ஒரு பட்டியலிட்டு, அவற்றை முன்னுரிமைப்படியும் வரிசைப்படியும் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்

இன்றிலிருந்து, ஒவ்வொரு வாரத்தையும் முன்கூட்டியே திட்டமிடத் துவங்குங்கள். குறிப்பாக, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் அதைச் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் முந்தைய இரவிலேயே திட்டமிட்டுவிடுங்கள்.

அடுத்த நாள் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களையும் நீங்கள் பட்டியலிடும்போது, இரவு நெடுகிலும் உங்கள் ஆழ்மனம் அவற்றின்மீது வேலை செய்கிறது. காலையில் நீங்கள் கண்விழிக்கும்போது, உங்கள் பட்டியலில் உள்ளவற்றைச் செய்து முடிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய யோசனைகளும் உள்நோக்குகளும் உங்களுக்குள் எழுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உங்கள் திட்டங்களை எழுதிக் கொள்வதன் மூலம் ஈர்ப்புவிதியை நீங்கள் தூண்டிவிடுகிறீர்கள். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கும், உங்கள் வேலைகளை மிகச் சிறந்த வழியில் செய்து முடிக்கவும் உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய மனிதர்களையும் வாய்ப்புகளையும் வளவசதிகளையும் நீங்கள் உங்கள் வாழ்விற்குள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள்.

முக்கியமான வேலைகளிலிருந்து அவசரமான வேலைகளைப் பிரித்துவிடுங்கள்

உங்கள் நேரத்தை நிர்வகிக்கும் செயல்முறையில், முக்கியமான வேலைகளில் இருந்து அவசரமான வேலைகளைப் பிரித்துவிடுவது இன்றியமையாதது. அவசரமான வேலைகள் வெளியிலிருந்து வருகின்ற அழுத்தங்களாலும் தேவைகளாலும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. அவற்றை நீங்கள் உடனடியாகச் செய்தாக வேண்டும். தொலைபேசி அழைப்புகள், இடையூறுகள்,

நெருக்கடிகள், தங்கள் மேலதிகாரி மற்றும் தங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் கட்டாய எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவற்றின் வடிவில் வருகின்ற அவசர வேலைகளுக்குச் செயல்விடை அளிப்பதில் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் நாட்களின் பெரும்பகுதியைச் செலவிடுகின்றனர்.

மறுபுறம், உங்களுடைய நீண்டகால எதிர்காலத்திற்கு மிகப் பெரிய அளவில் பங்களிக்கக்கூடிய வேலைகள்தான் முக்கியமான வேலைகள். திட்டமிடுதல், ஒழுங்கமைத்தல், ஆய்வு செய்தல், உங்கள் வாடிக்கையாளர்களை ஆராய்ச்சி செய்தல், ஒரு பணியைத் துவக்குவதற்கு முன்பு முன்னுரிமைகளை நிர்ணயித்தல் போன்றவை அவற்றில் சிலவாக இருக்கக்கூடும்.

ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும் தொலைபேசிக்கு விடையளிப்பது, அரட்டையடிக்க விரும்புகின்ற ஒரு சக ஊழியரைக் கையாள்வது போன்ற அவசரமான, ஆனால் முக்கியமற்ற வேலைகளும் இருக்கின்றன. இந்த நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் வேலை நேரத்தின்போது நிகழ்வதால், இவற்றை நாம் உண்மையான வேலையுடன் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்கிறோம். ஆனால் இத்தகைய அவசரமான, முக்கியமற்ற வேலைகளுக்கும் உண்மையான வேலைக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்னவென்றால், அவசரமான, ஆனால் முக்கியமற்ற வேலைகள் எந்தவொரு விளைவையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என்பதுதான். அவசரமான, ஆனால் முக்கியமற்ற எத்தனை நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபட்டாலும் சரி, அவை உங்கள் வேலைக்கோ அல்லது உங்கள் நிறுவனத்திற்கோ எந்த விதத்திலும் பங்களிப்பதில்லை.

நான்காவது வகையான நடவடிக்கைகளும் உண்டு. அவசரமற்ற மற்றும் முக்கியமற்ற வேலைகள்தான் அவை. வேலை நேரத்தில் செய்தித்தாள் வாசிப்பது, மதிய உணவு உட்கொள்வதற்கு நீண்ட நேரம் எடுத்துக் கொள்வது ஆகியவை இவ்வகையான நடவடிக்கைகளில் அடங்கும். இவை உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையை நேரடியாக பாதிக்கின்றன. ஏனெனில், எந்த விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காக உங்களுக்கு ஊதியம் கொடுக்கப்படுகிறதோ, எந்த விளைவுகளை உங்கள் எதிர்காலம் சார்ந்துள்ளதோ, அந்த விளைவுகளை நீங்கள் பெறுவதற்கான நேரத்தை அந்த நடவடிக்கைகள் எடுத்துக் கொண்டுவிடுகின்றன.

பின்விளைவுகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை அல்லது வேலையின் மதிப்பைத் தீர்மானிக்கின்ற மிக முக்கியமான வார்த்தை 'பின்விளைவுகள்'தான். நிறைவேற்றப்பட்டாலோ அல்லது நிறைவேற்றப்படாமல் போனாலோ தீவிரமான பின்விளைவுகள் ஏற்படக்கூடிய அளவுக்குச் சில விஷயங்கள் மிக முக்கியமானவையாக உள்ளன. ஒரு வேலை அல்லது நடவடிக்கையின் சாத்தியக்கூறுள்ள பின்விளைவுகள் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கின்றனவோ, அந்த வேலையோ அல்லது நடவடிக்கையோ அவ்வளவு அதிக முக்கியமானது.

அவ்வளவாகப் பின்விளைவுகள் இல்லாத ஒரு வேலை, உண்மையிலேயே முக்கியமற்ற வேலையாகும். எனவே, உங்கள் வாழ்க்கையிலும் வேலையும் மாபெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகளை அதிக அளவில் செய்வதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதுதான் தனிப்பட்ட நிர்வாகத்தில் உங்கள் இலக்காக இருக்க வேண்டும்.

80/20 விதியைச் செயல்படுத்துங்கள்

வரும் நாளுக்கான வேலைப் பட்டியலைத் தயாரித்தப் பிறகு, அவ்வேலைகளைத் துவக்குவதற்கு முன்பு அப்பட்டியலை மீண்டும் பரிசீலித்து, 80/20 விதியை அதன்மீது செயல்படுத்துங்கள்.

உங்கள் நடவடிக்கைகளில் 20 சதவீதம்தான், உங்கள் ஒட்டுமொத்த நடவடிக்கைகளின் மதிப்பில் 80 சதவீதத்திற்குப் பொறுப்பு என்று இவ்விதி கூறுகிறது. நீங்கள் பத்து வேலைகளைச் செய்து முடிக்க வேண்டியிருந்தால், அவற்றில் இரண்டு வேலைகள், மற்ற எட்டு வேலைகளின் கூட்டு மதிப்பைவிட அதிக மதிப்பு வாய்ந்தவையாக இருக்கும். அந்தப் பத்து வேலைகளில் இரண்டு வேலைகள், மீதி 80 சதவீத வேலைகளைவிட அதிக அளவிலான பின்விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கும்.

சில சமயங்களில் 90/10 விதியும் பொருந்தக்கூடும். அன்றைய தினம் நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய பத்து வேலைகளில் ஒரு வேலை, மற்ற எல்லாவற்றின் கூட்டு மதிப்பைவிட அதிக மதிப்புக் கொண்டதாக இருக்கும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, நீங்கள் மனமுவந்து காலம் தாழ்த்துகின்ற வேலை இதுவாகத்தான் இருக்கும்.

படைப்புத்திறன்மிக்கக் காலந்தாழ்த்துதலைக் கடைபிடியுங்கள்

உங்களுடைய மிக முக்கியமான 20 சதவீத வேலைகள் எவை என்று நீங்கள் கண்டுபிடித்தவுடன், மற்றவற்றின்மீது 'படைப்புத்திறன்மிக்கக் காலந்தாழ்த்துதலை'க் கடைபிடியுங்கள். உங்களால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது என்பதால், ஏதேனும் சில வேலைகளை நீங்கள் தள்ளிப் போட்டாக வேண்டியிருக்கும். ஆனால் எந்த வேலைகளை நீங்கள் தள்ளிப் போடப் போகிறீர்கள் என்பதுதான் ஒரே கேள்வி.

இதற்கான விடை மிகவும் எளிது. உங்கள் இலக்குகளுக்கும் விளைவுகளுக்கும் மிகச் சொற்பமாகவே பங்களிக்கின்ற 80 சதவீத வேலைகளைத் தாமதப்படுத்துங்கள். மிக அதிக அளவில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஓரிரு வேலைகளை முழுமையாக நிறைவேற்றுவதில் உங்கள் நேரத்தையும் கவனத்தையும் ஒருமுகப்படுத்துங்கள்.

1 2 3 4 5 எனும் வழிமுறையைக் கடைபிடியுங்கள்

வரும் நாளுக்கான உங்கள் பட்டியலைப் பரிசீலித்து, அதில் இடம்பெற்றுள்ள ஒவ்வொரு நடவடிக்கைக்கும் அருகில் 1, 2, 3, 4, அல்லது 5 என்று எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நாளைத் துவக்குவதற்கு முன்பாக இவ்வாறு பரிசீலித்து ஆய்வு செய்யும் செயல், நீங்கள் உங்கள் பட்டியலில் உள்ள நடவடிக்கைகள் குறித்துச் செயல்படத் துவங்கியவுடன் உங்கள் செயற்திறனையும் உற்பத்தித்திறனையும் பெருமளவில் அதிகரிக்கும்.

1. 1 = ‘செய்து முடிக்கப்பட வேண்டியவை’ — செய்து முடிக்காவிட்டால் தீவிரமான பின்விளைவுகள் இருக்கும். நீங்கள் இவற்றைச் செய்து முடித்தாலும் சரி, செய்து முடிக்காவிட்டாலும் சரி, அது உங்கள் விளைவுகள்மீதும் வெற்றியின்மீதும் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். வேறு எதுவொன்றையும் செய்வதற்கு முன்பாக நீங்கள் இந்த வேலைகளைச் செய்து முடித்தாக வேண்டும்.

   உங்கள் பட்டியலில் ‘1’ என்று குறிக்கப்பட்டப் பல வேலைகள் இருந்தால், அவற்றை அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின்படி வரிசைப்படுத்தி, 1—1, 1—2, 1—3 . . . என்று குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இதைச் செய்து முடித்தவுடன், வேறு எதையும் துவக்குவதற்கு முன்பாக, 1—1 என்று குறிக்கப்பட்ட வேலையை நிறைவேற்றுவதில் உங்கள் ஆற்றல்கள் முழுவதையும் ஒன்றுகுவியுங்கள்.

2. 2 = ‘செய்யப்பட வேண்டியவை’ — செய்தாலோ அல்லது செய்து முடிக்காவிட்டாலோ லேசான பின்விளைவுகள் இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நண்பரைத் தொலைபேசியில் அழைப்பது, உங்கள் சக ஊழியர்களுடன் மதிய உணவிற்கு வெளியே செல்வது, உங்கள் மின்னஞ்சல்களைப் பரிசோதிப்பது ஆகியவை இவற்றில் அடங்கும். இவ்வேலைகளைச் செய்வது அல்லது செய்யாமல் இருப்பது சிறிது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், ஆனால் இவற்றின் பின்விளைவுகள் மிகச் சாதாரணமானவை.

3. 3 = ‘செய்தால் அருமையாக இருக்கும்’ — நீங்கள் இதைச் செய்தாலும் சரி செய்யாவிட்டாலும் சரி, எந்தப் பின்விளைவுகளும் இருக்காது. இன்னொரு முறை காபி அருந்துவது, சக ஊழியர்களுடன் அரட்டையடிப்பது, செய்தித்தாள் படிப்பது, கடைக்குச் செல்வது போன்றவை இப்பிரிவில் அடங்கும். இவற்றை நீங்கள் செய்தாலும் சரி, செய்யாவிட்டாலும் சரி, உங்கள் வேலையிலோ அல்லது வாழ்க்கையிலோ இவற்றால் எந்தக் குறிப்பிடத்தக்கப் பின்விளைவுகளும் ஏற்படுவதில்லை.

1 என்று குறியிடப்பட்ட வேலை ஏதேனும் மிச்சமிருக்கும்போது, 2 என்று குறியிடப்பட்ட எந்தவொரு வேலையையும் நீங்கள் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது என்பது இங்கு நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய விதி. உயர்ந்த மதிப்புக் கொண்ட ஒரு வேலை உங்கள் முன்னால் நிறைவேற்றப்படாமல் இருக்கும்போது, குறைந்த மதிப்புக் கொண்ட ஒரு வேலையை நீங்கள் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது. அதேபோல, 2 என்று குறியிடப்பட்ட வேலை ஏதேனும் மிச்சமிருக்கும்போது, 3 என்று குறியிடப்பட்ட எந்தவொரு வேலையையும் நீங்கள் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது. 1 என்று குறியிடப்பட்ட வேலைகள்மீதே நாள் முழுதும் உங்கள் கவனம் இருந்தாக வேண்டும்.

4. 4 = ‘பிறரிடம் ஒப்படைக்கப்பட வேண்டியவை’ — உங்களால் மட்டுமே செய்து முடிக்கப்படக்கூடிய வேலைகளுக்குத் தேவையான நேரத்தைப் பெறுவதற்கு, உங்களைவிடக் குறைவான சம்பளம் பெறும் ஒருவரிடம் நீங்கள் ஒப்படைக்க வேண்டிய வேலைகள் இவை. உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் தொழில்வாழ்க்கையிலும் உங்களுடைய பெரும்பாலான வெற்றியைத் தீர்மானிக்கின்ற, 1 என்று குறியிடப்பட்ட முக்கியமான வேலைகளில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவதற்கு ஏதுவாக, முடிந்த அளவுக்கு மற்ற அனைத்து வேலைகளையும் மற்றவர்களிடம் நீங்கள் பகிர்ந்து கொடுத்துவிட வேண்டும் என்பது இங்கு நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான விதி.

5. 5 = ‘நீக்கப்பட வேண்டியவை’ — இன்று நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய முக்கியமான வேலைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு எந்த விதத்திலும் பயன்படாத நடவடிக்கைகள் இவை. இவற்றை நீங்கள் முற்றிலுமாக ஒதுக்கிவிடலாம். நாள் முழுவதும் அல்லது வாரம் முழுவதும் நீங்கள் செய்கின்ற வேலைகளில் பெரும்பாலானவற்றை, எந்தவிதமான பின்விளைவுகளும் இன்றி, மிகச் சுலபமாக உங்களால் நீக்கிவிட முடியும்.

சேர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டிய மாற்றுக்கள் குறித்த விதி

தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் எப்போதுமே உங்களுக்கு இருக்கிறது. ஒவ்வொரு மணிநேரமும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நீங்கள் எதைச் செய்வீர்கள், எதைச் செய்யப் போவதில்லை என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதுதான் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் உருவாக்குகிறது. ஒரு வேலையைச் செய்வது என்றால், வேறு ஏதோ ஒரு வேலையைச் செய்யாமல் இருப்பது என்று பொருள் என்று 'சேர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டிய மாற்றுக்கள் குறித்த விதி' கூறுகிறது.

நீங்கள் எந்தவொரு வகையான வேலையைத் துவக்கும்போதும், அக்கணத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய வேறு ஏதேனும் ஒரு வேலையைச் செய்யக்கூடாது என்று பிரக்ஞையோடோ அல்லது பிரக்ஞையின்றியோ நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள். எதை முதலில் செய்ய வேண்டும், எதை இரண்டாவதாகச் செய்ய வேண்டும், எதை நீங்கள் செய்யவே கூடாது என்பதைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான உங்கள் திறன்தான் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கிறது.

மிக அதிக மதிப்புக் கொண்ட வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

வெற்றிகரமான, மிக அதிக ஊதியம் பெறும் மக்கள், வெற்றி பெறாத, குறைவான சம்பளம் பெறும் மக்களைவிட அதிகப் புத்திசாலித்தனம் கொண்டவர்களோ அல்லது அதிகத் திறமை படைத்தவர்களோ அல்ல. வெற்றிகரமான மக்கள் அதிக மதிப்புக் கொண்ட வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றனர் என்பதுதான் அவர்களுக்கு இடையேயான வித்தியாசம். வெற்றி பெறாதவர்கள், குறைந்த மதிப்புக் கொண்ட வேலைகளில் எப்போதும் தங்கள் நேரத்தை விரயம் செய்கின்றனர். நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் எப்போதும் உங்களுக்கு இருக்கிறது.

நீங்கள் எதை அதிகமாகச் செய்கிறீர்கள், எதைக் குறைவாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரமும் உங்களுக்கு இருக்கிறது. உங்கள் தேர்ந்தெடுப்புகள்தான் உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்தையும் தீர்மானிக்கின்றன.

ஒவ்வொரு வேலையின்மீதும் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துங்கள்

நேர நிர்வாகம் மற்றும் தனிநபர் நிர்வாகத்திற்கான மிகவும் சக்திவாய்ந்த உத்திகளில் ஒன்று இது. உங்கள் பட்டியலில் 1 என்று குறியிடப்பட்ட வேலையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தவுடன், அது 100 சதவீதம் நிறைவேறும்வரை நீங்கள் அதன்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்திச் செயல்பட வேண்டும் என்பது அதன் பொருள். எந்தவிதமான கவனச்சிதறலுக்கும் ஆளாகாமல் உங்கள் வேலையின்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதற்கு உங்களை நீங்கள் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

ஓர் இடைவேளை எடுத்துக் கொள்வதற்கோ அல்லது காலம் தாழ்த்துவதற்கோ உங்களுக்குள் ஒரு தூண்டுதல் ஏற்பட்டாலோ அல்லது உங்கள் கவனம் சிதறுவதை நீங்கள் கண்டாலோ, 'வேலையில் கவனம் செலுத்து! வேலையில் கவனம் செலுத்து!' என்று தொடர்ந்து கூறுவதன் மூலம் உங்களை நீங்களே ஊக்குவித்துக் கொள்ளலாம். அப்போது, எடுத்தக் காரியத்தை முழுமையாகச் செய்து முடிப்பதற்கு உங்கள் முயற்சியை நீங்களே புதுப்பித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

"வேறு எந்தவொரு தனிப்பெரும் பண்புநலனைவிடவும், ஒரு காரியத்தின்மீது இடைவிடாமல் தொடர்ச்சியான கவனம் செலுத்திச் செயல்படுவதற்கான என் திறன்தான் என் வெற்றிக்கு முக்கியக் காரணம்," என்று தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் ஒருமுறை கூறினர். நீங்களும் இத்திறனை வளர்த்துக் கொள்வது முக்கியம்.

நேரத்தைச் சிறு சிறு பகுதிகளாகக் கூறு போட்டுக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் நாளை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, உங்கள் வேலை நேரத்தை, இடையூறு இல்லாதபடி 30, 60, மற்றும் 90 நிமிடத் தொகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். எந்த இடையூறும் இடைவேளையும் இல்லாமல் நீங்கள்

உங்கள் வேலையின்மீது தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துவதற்குரிய நேரத் தொகுதிகள் இவை. எந்தவொரு பெரிய, முக்கியமான வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்கும் இந்த நேரத் தொகுதிகள் இன்றியமையாதவை.

காலையில் சீக்கிரமே எழுந்து, எந்த இடையூறும் இல்லாமல், ஒரு முக்கியமான வேலை அல்லது பணித்திட்டம் குறித்துத் தொடர்ந்து வேலை செய்வது நீங்கள் வேலை செய்வதற்கு நீண்ட நேரத் தொகுதிகளை உருவாக்குவதற்கான ஒரு வழி. சில சமயங்களில், மாலைப் பொழுதுகளிலோ அல்லது வார இறுதி நாட்களிலோ இப்படிப்பட்ட நீண்ட நேரத் தொகுதிகளை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால், தீவிரமான பின்விளைவுகளைக் கொண்ட முக்கியமான வேலைகள் அனைத்திற்கும், அதிக நேரமும் ஒருமித்தக் கவனமும் அதிக ஆற்றலும் தேவை.

"மனிதகுலத்தின் மாபெரும் சாதனைகள் ஒவ்வொன்றும் ஒருமித்தக் கவனத்துடன்கூடிய பல வருட முயற்சிக்குப் பிறகுதான் அடையப்பட்டுள்ளன," என்று ஏர்ல் நைட்டிங்கேல் ஒருமுறை கூறினார்.

நீங்கள் சரியான பாதையில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பாகவும் நாள் முழுவதும், உங்களிடம் நீங்களே கேட்டுக் கொண்டு விடையளிக்க வேண்டிய ஐந்து கேள்விகள் உள்ளன.

"எனக்கு ஏன் சம்பளம் கொடுக்கப்படுகிறது?" என்பதுதான் இவற்றில் முதலாவது கேள்வி. எதைச் சாதிப்பதற்காக நீங்கள் பணிநியமனம் செய்யப்பட்டுள்ளீர்கள்? உங்கள் மேலதிகாரி உங்களிடம், "இங்கு நாங்கள் ஏன் உங்களுக்குச் சம்பளம் கொடுத்து உங்களை வேலையில் வைத்திருக்கிறோம்?" என்று கேட்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இதற்கு உங்கள் பதில் என்னவாக இருக்கும்?

உங்கள் நிறுவனத்திற்குப் பொருளாதாரரீதியாக மதிப்புக் கூட்டக்கூடிய குறிப்பிட்ட விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காகவே நீங்கள் பணிநியமனம் செய்யப்பட்டு இருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய ஒட்டுமொத்த விளைவுகளில்,

நீங்கள் செய்யும் 20 சதவீத வேலைகள் உங்கள் 80 சதவீத மதிப்பிற்குப் பங்களிக்கின்றன. நீங்கள் ஏன் பணியில் இருக்கிறீர்கள் என்பது பற்றி நீங்கள் தெள்ளத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். பிறகு, உங்கள் நிறுவனத்திற்கோ அல்லது உங்கள் வியாபாரத்திற்கோ மிகப் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேலைகளைச் செய்வதில் நாள் முழுவதும் உங்கள் நேரத்தையும் கவனத்தையும் ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும்.

உயர்ந்த மதிப்புக் கொண்ட நடவடிக்கைகள்மீது கவனம் செலுத்துங்கள்

"என்னுடைய மிக உயர்ந்த மதிப்புக் கொண்ட நடவடிக்கைகள் எவை?" என்பது நாள் முழுவதும் உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய இரண்டாவது கேள்வி. உங்கள் நிறுவனத்திற்கும் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கைக்கும் பங்களிக்கக்கூடிய உங்கள் திறமைகள், அனுபவம், மற்றும் திறன்களின் மிகச் சிறந்த பயன்பாட்டைக் குறிக்கின்ற நடவடிக்கைகள்தான் மிக உயர்ந்த மதிப்புக் கொண்ட நடவடிக்கைகள். உங்கள் விஷயத்தில் அவை எவை?

இக்கேள்விக்கான விடை உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், எவற்றை உங்களுடைய மிக உயர்ந்த மதிப்புக் கொண்ட நடவடிக்கைகள் என்று உங்கள் மேலதிகாரி கருதுகிறார் என்று அவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர் கூறும் பதில் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, நாள் முழுதும் இந்தக் குறிப்பிட்ட வேலைகள்மீது கவனம் செலுத்தி, அவற்றைச் செய்து முடியுங்கள்.

முக்கியமான விளைவுகளைப் பெற வேண்டிய பகுதிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்

"நான் சிறப்பான விளைவுகளைப் பெற வேண்டிய முக்கியமான பகுதிகள் எவை?" என்பது நாள் முழுவதும் உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய மூன்றாவது கேள்வி. நான் முன்பே குறிப்பிட்டுள்ளதுபோல, உங்கள்

வேலையில் நீங்கள் சாதித்துக் கொடுக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் கட்டாயமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய காரியங்கள்தான் உங்களுடைய முக்கிய விளைவுப் பகுதிகள். இப்பகுதிகள்தான் உங்கள் வேலையில் உங்கள் வெற்றியை அல்லது தோல்வியைப் பெருமளவில் தீர்மானிக்கின்றன.

இந்த வேலைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் தெளிவாக அடையாளம் கண்டுகொண்டு, பிறகு இவற்றைச் சிறப்பாகச் செய்து முடிப்பதில் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதோடு, ஒவ்வொரு நாளும் இந்த முக்கிய விளைவுப் பகுதிகளில் நீங்கள் சிறப்புறுவதிலும் நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்களுடைய எந்தத் திறமை மிகவும் பலவீனமாக இருக்கிறதோ, அதுதான் உங்களுடைய மற்றத் திறமைகளை உங்களால் எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. ஒரே ஒரு பகுதியில் உள்ள ஒரு பலவீனம் உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடிக்க ஒருபோதும் அனுமதித்துவிடாதீர்கள். குறிப்பாக, அந்தப் பகுதியில் நீங்கள் சிறப்புறுவதற்கு நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தையும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும் எனும்போது, அந்த பலவீனம் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள்.

ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துங்கள்

நாள் முழுதும் உங்களை நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய நான்காவது கேள்வி இது: “சிறப்பாகச் செய்யப்பட்டால் உண்மையிலேயே ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய, என்னால் மட்டுமே செய்ய முடிகின்ற வேலை எது?”

உங்களை ஒருமித்தக் கவனத்துடனும் சரியான பாதையிலும் வைத்திருப்பதற்கான சிறந்த கேள்விகளில் ஒன்று இது. உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய, உங்கள் ஒருவரால் மட்டுமே செய்ய முடிகின்ற அந்த ஒரு காரியம் எது? இந்தக் கேள்விக்கான விடையும் உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், மீண்டும் உங்கள் மேலதிகாரியிடம் சென்று கேளுங்கள். சில சமயங்களில்,

இக்கேள்வியை நீங்கள் அவரிடம் கேட்கும்வரை, அவர் இது குறித்து ஒருபோதும் சிந்தித்திருக்காமல் போகக்கூடும்.

வேறு எதுவொன்றையும்விட அதிக வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய அந்த ஓரிரு வேலைகள் குறித்து நீங்கள் இருவரும் ஓர் உடன்பாட்டிற்கு வந்த பிறகு, அந்த வேலைகளைச் சிறப்பாகவும் விரைவாகவும் செய்து முடிப்பதில் நீங்கள் உங்கள் ஆற்றல் முழுவதையும் குவிக்க வேண்டும். நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு தீர்மானத்தைவிடவும், உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் இது உங்களுக்கு அதிகமாக உதவும்.

அனைத்தைவிடவும் மிக முக்கியமான கேள்வி

நேரத்தை நிர்வகிப்பது தொடர்பான ஐந்தாவது கேள்வி இது. இதுதான் மிக முக்கியமான கேள்வியும்கூட. "இக்கணத்தில் என்னுடைய நேரத்தின் மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த பயன் எது?" இலக்குகள் நிர்ணயித்தல், தனிப்பட்டத் திட்டமிடுதல், நேர நிர்வாகம் ஆகியவற்றுக்கான அனைத்து உத்திகளும் வழிமுறைகளும், ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நீங்கள் இக்கேள்விக்குத் துல்லியமாக விடையளிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதையே குறியாகக் கொண்டுள்ளன.

இக்கேள்விக்கு உங்கள் விடை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் தொடர்ந்து இக்கேள்வியைக் கேட்டு இதற்கு விடையளிப்பதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும்போது, உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் நபர்களைவிட இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு அதிகமாக நீங்கள் சாதிக்கத் துவங்குவீர்கள். நீங்கள் மேலும் மேலும் அதிக ஆக்கப்பூர்வமானவராக ஆவீர்கள். உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் எவரொருவரையும்விட, அதிக மதிப்புவாய்ந்த வேலைகளை நீங்கள் அதிகமாகச் செய்வீர்கள், அதிகமான விளைவுகளைப் பெறுவீர்கள். ஒவ்வொரு கணத்தையும், மிக உயர்ந்த மதிப்புக் கொண்ட விஷயங்களைச் செய்வதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் பெரும் வெற்றியாளராக ஆவீர்கள்.

விளைவுகளைப் பெறுவதில் தீவிரமடையுங்கள்

உயர்ந்த உற்பத்தித்திறனுக்கும் உயர்ந்த செயற்திறனுக்குமான திறவுகோல் இதுதான்: உங்களுடைய விளைவுகளில் பெரும்பாலானவற்றுக்குக் காரணமான ஒருசில வேலைகளில் மேன்மேலும் சிறப்புறுவதற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். அதே சமயத்தில், உங்கள் விளைவுகளுக்கும் வெகுமதிகளுக்கும் சொற்பமாகவே பங்களிக்கின்ற அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் வேலைகளையும் மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொடுக்கவும், வெளியில் வேறு யாரிடமேனும் ஒப்படைக்கவும், அல்லது முற்றிலும் நீக்கவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

"மிக அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்கள், மிகக் குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்ட விஷயங்களின் தயவில் ஒருபோதும் இருக்கக்கூடாது," என்று ஜெர்மானிய எழுத்தாளரான கதே கூறியுள்ளார். 'முடியாது!' என்ற வார்த்தைதான் நேர நிர்வாகத்தில் உள்ள தனிப்பெரும் சிறப்பான வார்த்தை போலும். இக்கணத்தில் உங்கள் நேரத்தின் சிறந்த பயன்பாடாக இல்லாமல் போகக்கூடிய எந்தவொரு வேலையையும் ஏற்றுக் கொள்ள 'முடியாது' என்று கூறக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நேர நிர்வாகப் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

நேர நிர்வாகம் என்பது பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு திறமை, ஓர் ஒழுங்கு. வெற்றிக்கான ஒரு விதி இது: நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்டு, அவற்றை உங்கள் எஜமானர்களாக ஆக்கிவிடுங்கள்.

தினமும் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நேரத்தை நிர்வகிப்பதில் உங்களால் மிகச் சிறந்தவராக ஆக முடியும். உங்கள் நாளைத் துவக்குவதற்கு முன்பாகவே, அன்றைய தினம் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். 80/ 20 விதி அல்லது '1 2 3 4 5' வழிமுறையைப் பயன்படுத்தி, அவசரமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகளை முக்கியமான வேலைகளிலிருந்து பிரித்தெடுத்து,

முன்னுரிமைப்படி அவற்றை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, அதன்மீது உடனடியாகச் செயல்படத் துவங்குங்கள். அந்த வேலை 100 சதவீதம் முழுமையாக நிறைவேறும்வரை அதன்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்திச் செயல்படுவதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறை ஒரு முக்கியமான வேலையை நீங்கள் செய்து முடிக்கும்போதும், ஒருவிதமான பேருவகையும் உற்சாகமும் உங்களுக்குள் எழும். உங்கள் சுயமதிப்பு அதிகரிக்கும். நீங்கள் அதிக ஆற்றலும் வலிமையும் கொண்டவர்போல உணர்வீர்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது போன்ற உணர்வு உங்களுக்குள் மேலோங்கும். உங்கள் வேலையில் நீங்கள் மிகச் சிறந்து விளங்குவீர்கள். உங்களுடைய அடுத்த முக்கியமான வேலையைத் துவக்கி, அதைச் செய்து முடிப்பதற்கு நீங்கள் அதிக உத்வேகம் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வேலையில் மெதுவாகச் செயல்படுவதை நீங்கள் கண்டாலோ, அல்லது அதைத் தள்ளிப் போடுவதற்கு அல்லது தாமதிப்பதற்கு உங்களுக்குள் ஒரு தூண்டுதலை நீங்கள் அனுபவித்தாலோ, “இப்போதே செய்! இப்போதே செய்!” என்று உங்களிடம் மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள். உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்து, உடனடியாக அதைத் துவக்கி, அது முழுமையாக நிறைவேறும்வரை அர்ப்பணிப்புடன் நடந்து கொள்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த நேர நிர்வாகப் பழக்கங்கள், உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு இன்றியமையாதவை.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. இனிவரும் மாதங்களிலும் வருடங்களிலும் நீங்கள் செய்ய விரும்புகின்ற மற்றும் பெற விரும்புகின்ற அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் என்னவாக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அதையும் பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் பட்டியலை ஆய்வு செய்து, உங்கள்

வாழ்வின்மீது மிகப் பெரிய பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சாத்தியமுள்ள விஷயங்களை அதிலிருந்து தேர்ந்தெடுங்கள்.

2. அடுத்த நாள் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்தையும் முந்தைய நாள் மாலையிலேயே எழுதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தூங்கும்போது, இரவில் உங்கள் ஆழ்மனம் அதன்மீது செயல்படட்டும்.

3. 80/20 விதியையும் '1 2 3 4 5' வழிமுறையையும் பயன்படுத்தி உங்கள் பட்டியலை முன்னுரிமைப்படி ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பாக, அவசரமற்ற நடவடிக்கைகளையும் முக்கியமற்ற நடவடிக்கைகளையும் முறையே அவசரமான நடவடிக்கைகள் மற்றும் முக்கியமான நடவடிக்கைகளிலிருந்து பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. நிறைவேற்றப்பட்டாலோ அல்லது நிறைவேற்றப்படாமல் போனாலோ மிகப் பெரிய பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சாத்தியமுள்ள மிக முக்கியமான வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதை உங்களுடைய '1' என்ற குறியிட்ட வேலையாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

5. அந்த வேலையின்மீது உடனடியாக நடவடிக்கை எடுத்து, அது 100 சதவீதம் நிறைவேறும்வரை அதன்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

18

உங்கள் இலக்குகளைத் தினமும் பரிசீலனை செய்யுங்கள்

என் கருத்தரங்குகளில் கலந்து கொள்வோரிடம், "உங்களில் எத்தனைப் பேர் உங்கள் வருமானத்தை இரட்டிப்பாக்கிக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?" என்று சில சமயங்களில் நான் கேட்பதுண்டு. எல்லோருமே தங்கள் கைகளை உயர்த்துவர். பிறகு, "உங்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி. இங்கிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வருமானத்தை இரட்டிப்பாகப் போகின்றனர் — நீங்கள் போதுமான காலம் வாழ்ந்தால்!" என்று நான் கூறுவேன்.

உங்கள் வருமானம் ஆண்டொன்றுக்கு 3 அல்லது 4 சதவீதம் என்ற கணக்கில் அதிகரிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். சராசரி வருடாந்திர வாழ்க்கைச் செலவு அதிகரிக்கும் விகிதத்தைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டால், இருபத்தைந்து அல்லது முப்பது வருடங்களில் உங்கள் வருமானம் இரட்டிப்பாகும். ஆனால் அவ்வளவு நீண்ட காலம் காத்திருக்க யாரும் விரும்ப மாட்டார்கள்.

எனவே, உண்மையான கேள்வி உங்கள் வருமானத்தை இரட்டிப்பாக்கிக் கொள்வது பற்றியல்ல. 'அதை எவ்வளவு விரைவாக இரட்டிப்பாக்குவது?' என்பதுதான் உண்மையான கேள்வி.

இலக்குகளை அடையும் வேகத்தை இரட்டிப்பாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளையும் நிதி இலக்குகளையும் வேகமாக அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்குப் பல உத்திகள் இருக்கின்றன. வேறு எந்தவொரு வழிமுறையைவிடவும், அதிகமான மக்களை ஏழ்மையிலிருந்து செல்வச் செழிப்பிற்கு இட்டுச் சென்ற ஒரு தனிச்சிறப்பான வழிமுறையை நான் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். அது எளிமையானது, வேகமானது, பலனளிப்பது, நிச்சயமாக வேலை செய்யும் உத்தரவாதத்தைக் கொண்டது — அதை நீங்கள் கடைபிடித்துப் பயிற்சி செய்யும்பட்சத்தில்!

"பெரும்பாலான நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள்," என்று முன்பு நான் கூறியிருந்தேன். இந்த மாபெரும் உண்மை அனைத்து மதங்களிலும் தத்துவங்களிலும் உளவியலிலும் வெற்றிகளிலும் பொதிந்துள்ளது. என்னுடைய ஆசான் என்ற முறையில், ஜான் பாயில், "உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து எதை நீங்கள் நிலைப்படுத்துகிறீர்களோ, அதை உங்களால் பெற முடியும்," என்று கூறினார். இதுதான் வெற்றிக்கான ரகசியம்.

நேர்மறைச் சிந்தனை மற்றும் நேர்மறையான அறிதல்

நேர்மறைச் சிந்தனையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிப் பலர் இன்று பேசுகின்றனர். நேர்மறைச் சிந்தனை முக்கியமானதுதான், ஆனால் அது மட்டுமே போதுமானதல்ல. சரியாக வழிநடத்தப்படவில்லை என்றாலோ, முறையாகக் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை என்றாலோ, நேர்மறைச் சிந்தனையானது வெறும் நேர்மறையான ஆசையாகவும் நேர்மறையான நம்பிக்கையாகவும் குறுகிவிடும். உத்வேகத்திற்கும் உயர்ந்த சாதனைக்குமான ஓர் ஆற்றலாக இருந்து செயல்படுவதற்குப் பதிலாக, நேர்மறைச் சிந்தனையானது, வாழ்க்கை மற்றும் உங்களுக்கு நிகழும் அனைத்தையும் குறித்த ஒரு பொதுவான மகிழ்ச்சியான மனப்போக்காக மட்டுமே இருந்துவிடும்.

இலக்குகளை அடைவதில் கவனக்குவிப்புடனும் ஆற்றலுடனும் இருக்க வேண்டும் என்றால், நேர்மறைச் சிந்தனை 'நேர்மறையான அறிதலாக' மாற வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவதில் நீங்கள் வெற்றி பெறப்

போகிறீர்கள் என்று உங்கள் மனத்தின் ஆழத்தில் நீங்கள் முழுமையாக அறிந்திருக்க வேண்டும், முற்றிலுமாக நம்ப வேண்டும். எந்தவிதமான சந்தேகமும் இன்றி நீங்கள் அது குறித்துச் செயல்பட்டாக வேண்டும். நீங்கள் முயற்சிப்பதிலிருந்து எதுவும் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாத அளவுக்கு அதிக உறுதியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் நீங்கள் இருந்தாக வேண்டும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பயிற்றுவியுங்கள்

வெற்றி குறித்த அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடன் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் ஆழமாகப் பதிய வைக்கும் அனைத்தும் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை வேகமாக அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும். நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவிருக்கின்ற இந்த வழிமுறையால் உங்கள் திறமைகளையும் திறன்களையும் பெருக்கி, நீங்கள் இப்போது இருக்கின்ற இடத்திலிருந்து நீங்கள் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடத்தைச் சென்றடைவதற்கான உங்கள் வேகத்தைப் பெருமளவு அதிகரிக்க முடியும்.

ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிய வைக்கப்படும் எதுவொன்றும் இறுதியில் வெளியுலகில் வடிவம் பெறுகின்றது என்பது முக்கியமான உள விதிகளில் ஒன்று. மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பதில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் இலக்குகளை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழமாகப் பதிய வைத்து, அவை தமக்கென்று ஒரு சக்தியைப் பெறும்படி செய்வதுதான். அதைச் செய்வதற்கு இந்த வழிமுறை உங்களுக்கு உதவும்.

இலக்குகளை முறையாக நிர்ணயிப்பதற்கும் எப்போதோ அவற்றை நிர்ணயிப்பதற்குமான வேறுபாடு

பல வருடங்கள், வருடத்திற்கு ஒரு முறையோ அல்லது இரண்டு முறையோ நான் என் இலக்குகளை எழுதிக் கொண்டு, வாய்ப்புக் கிடைத்தபோதெல்லாம் அவற்றைப் பரிசீலித்து, அவற்றின்மீது நடவடிக்கை எடுத்தேன். என் வாழ்வில் நம்புதற்கரிய ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு இதுகூடப் போதுமானதாக இருந்தது. வரும் வருடத்திற்கான இலக்குகளை

ஜனவரி மாதம் நான் பட்டியலிடுவேன். அந்த வருட டிசம்பர் மாதத்தில் அந்தப் பட்டியலை நான் படித்துப் பார்க்கும்போது, அவற்றில் பெரும்பாலான இலக்குகளை நான் அடைந்திருப்பதை நான் காண்பேன். அவ்வாறு நான் அடைந்தவற்றில் சில மிகப் பெரிய, நம்புதற்கரிய இலக்குகளும் இருக்கும்.

பிறகு, என் வாழ்க்கையை மாற்றிய ஓர் உத்தியை நான் கண்டுபிடித்தேன். வருடத்திற்கு ஒருமுறை உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொள்வது சக்திவாய்ந்ததுதான், ஆனால் அவற்றை அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் எழுதுவது அதைவிட அதிக சக்திவாய்ந்தது என்பதை நான் கண்டறிந்தேன்.

உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொண்டு, மாதம் ஒருமுறை அவற்றைப் பரிசீலிக்குமாறு சில நூலாசிரியர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். வேறு சிலர், வாரத்திற்கு ஒருமுறை பரிசீலிக்குமாறு பரிந்துரைக்கின்றனர். ஆனால் உங்கள் இலக்குகளை ஒவ்வொரு நாளும் மீண்டும் மீண்டும் எழுதுவதன் சக்தியை நான் கற்றேன்.

உங்கள் இலக்குகளை ஒவ்வொரு நாளும் எழுதிக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டிய உத்தி இதுதான். ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தை வாங்கி, அதை எல்லா நேரத்திலும் உங்களுடனேயே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் அப்புத்தகத்தைத் திறந்து, முந்தைய நாள் எழுதியதைப் பார்க்காமல், உங்களுக்கு மிக முக்கியமான, பத்திலிருந்து பதினைந்து இலக்குகளை அதில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். இதை ஒவ்வொரு நாளும் தவறாமல் செய்யுங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு செய்யும்போது, அதிசயிக்கத்தக்க விஷயங்கள் உங்கள் வாழ்வில் நிகழும்.

உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் முதன்முறையாக எழுதும்போது, அந்த இலக்குகள் குறித்து நீங்கள் சிறிது சிந்தித்திருப்பீர்கள். பெரும்பாலான மக்கள், தங்களுக்கு முக்கியமான பத்து இலக்குகளைத் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒருபோதும் பட்டியலிட்டதில்லை.

முந்தைய நாள் எழுதியதைப் புரட்டிப் பார்க்காமல், இரண்டாவது முறையாக உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் எழுதும்போது, அது சுலபமானதாக

இருக்கும். ஆனால் உங்கள் இலக்குகள், விவரிப்பிலும் முன்னுரிமையிலும் மாறியிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். சில சமயங்களில், ஒரு நாள் நீங்கள் எழுதிய ஓர் இலக்கு உங்களுடைய அடுத்த நாள் பட்டியலில் இடம்பெறாமல் போகக்கூடும். இந்த இலக்கை நீங்கள் முற்றிலுமாக மறந்து போகவும்கூடும், அல்லது பின்னாளில் அதிகப் பொருத்தமான ஒரு நேரத்தில் மீண்டும் அது உங்கள் பட்டியலில் தோன்றக்கூடும்.

உங்களுடைய 10 — 15 இலக்குகளை நீங்கள் எழுதிக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு நாளும், அந்த இலக்குகளின் வரையறைகள் அதிகத் தெளிவாகவும் அதிகக் கச்சிதமாகவும் ஆகும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரியான வார்த்தைகளை எழுதுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உங்களைச் சுற்றி உங்கள் வாழ்க்கை மாறும்போது உங்கள் முன்னுரிமை வரிசையும் மாறும். ஆனால் சுமார் முப்பது நாட்களுக்குப் பிறகு, தினமும் ஒரே இலக்குகளை மீண்டும் மீண்டும் நீங்கள் எழுதிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கை மேல்நோக்கிய சுழற்சிக்குள் நுழைகிறது

இந்த நேரத்தில், உங்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு குறிப்பிடத்தக்க விஷயம் நிகழ்கிறது. உங்கள் வாழ்க்கை மேல்நோக்கிய சுழற்சிக்குள் அடியெடுத்து வைக்கிறது. ஓர் அதிவேக ஜெட் விமானத்தில் நீங்கள் பயணித்துக் கொண்டிருப்பது போன்ற ஓர் உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும். உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையும் தொழில் வாழ்க்கையும் அளப்பரிய அளவில் மேம்படத் துவங்கும். உங்கள் மனம் யோசனைகளாலும் உள்நோக்குகளாலும் பிரகாசிக்கும். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மக்களையும் வளவசதிகளையும் உங்கள் வாழ்விற்கு நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கத் துவங்குவீர்கள். நம்ப முடியாத வேகத்தில் நீங்கள் முன்னேறத் துவங்குவீர்கள். சில சமயங்களில் உங்கள் வேகம் உங்களையே அச்சுறுத்தக்கூடும். எல்லாமே ஒரு நேர்மறையான வழியில் மாறத் துவங்கும்.

பல வருடங்களாக, இருபத்து மூன்று நாடுகளில் இருபது லட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்களிடையே நான் உரையாற்றியுள்ளேன். ‘பத்து இலக்குகள்

பயிற்சி'யை என் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்ட ஆயிரக்கணக்கான மக்களிடையே நான் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளேன். நான் உங்களுக்கு இங்கே கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் பயிற்சியைவிட அவர்களுக்கு நான் கொடுக்கும் பயிற்சி சற்று எளிதானது. அப்பயிற்சி இதுதான்.

வரும் வருடத்தில் தாங்கள் அடைய விரும்புகின்ற பத்து இலக்குகளை எழுதிக் கொள்ளும்படி என் பார்வையாளர்களிடம் நான் கூறுகிறேன். அந்தப் பட்டியலைப் பன்னிரண்டு மாதங்கள் ஓரிடத்தில் பத்திரமாக வைத்துவிட்டு, பிறகு அதைத் திறந்து பார்க்கும்படி அவர்களை நான் கேட்டுக் கொள்கிறேன். முதல் வருடத்திற்குப் பிறகு அவர்கள் தங்கள் பட்டியலைத் திறக்கும்போது, ஏதோ மாயாஜாலம் நிகழ்த்தப்பட்டு இருப்பதைப்போல அவர்கள் உணர்கின்றனர். அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய விஷயத்திலும், குறைந்தபட்சம் எட்டு இலக்குகளாவது நிறைவேறியிருக்கும். சில சமயங்களில், மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் அவை நிறைவேறியிருக்கும்.

நான் இப்பயிற்சியை உலகம் நெடுகிலும் கொடுத்திருக்கிறேன். பல்வேறு மொழிகளையும் பல்வேறு கலாச்சாரங்களையும் கொண்ட மக்கள் இதில் பங்கு கொண்டுள்ளனர். பின்னாளில் மீண்டும் நான் அவர்களுடைய நகரங்களுக்கும் நாடுகளுக்கும் திரும்பிச் செல்லும்போது, என்னிடம் பேசுவதற்கு அவர்கள் வரிசையாக அணிவகுக்கின்றனர். ஒரு வருடத்திற்கு முன்போ அல்லது அதற்கு முன்போ தாங்கள் தங்களுடைய பத்து இலக்குகளை எழுதிக் கொண்டது எவ்வாறு தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றியது என்பது பற்றிய தங்கள் கதைகளைக் கூறுவதற்காக அவர்கள் காத்திருக்கின்றனர்.

இச்செயல்முறையைச் செயல்படுத்துதல்

இந்த அத்தியாயத்தில் நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கும் இப்பயிற்சியில், தங்கள் இலக்குகளை ஒரே ஒரு முறை மட்டுமே எழுதிக் கொள்கின்ற மக்கள் பெறும் விளைவுகளைவிட மிகப் பெரிய விளைவுகளை அதிக வேகமாகப் பெறுவது எப்படி என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். நாம் முந்தைய அத்தியாயங்களில் பார்த்தபடி, இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதன்

சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போது உங்கள் விளைவுகள் பன்மடங்கு அதிகரிக்கும், ஆனால் உங்கள் இலக்குகளை ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பயிற்சியிலிருந்து அதிகபட்சப் பலனைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் சில சிறப்பு விதிகளைக் கடைபிடித்தாக வேண்டும். முதலில், ஒரு குறிப்பிட்டச் சூத்திரத்தை நீங்கள் பயன்படுத்தியாக வேண்டும். அச்சூத்திரம் இதுதான்: உங்கள் இலக்குகள் நேர்மறையாகவும் நிகழ்காலத்திலும் தனிப்பட்ட முறையிலும் எழுதப்பட வேண்டும், விவரிக்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தைத் தூண்டிவிடுங்கள்

நிகழ்காலத்தில் அமைக்கப்பட்ட சுயபிரகடன வாங்கியங்கள்தான் உங்கள் ஆழ்மனத்தைத் தூண்டுகின்றன. எனவே, உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் ஏற்கனவே அடைந்துவிட்டதுபோல நீங்கள் எழுத வேண்டும். ‘‘அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் நான் பத்து லட்சம் ரூபாய் சம்பாதிப்பேன்,’’ என்று எழுதுவதற்குப் பதிலாக, ‘‘நான் ஒவ்வொரு வருடமும் பத்து லட்சம் ரூபாய் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்,’’ என்று எழுதுங்கள்.

உங்கள் இலக்குகள் நேர்மறையாக எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். ‘‘நான் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவேன்’’ அல்லது ‘‘நான் பத்துக் கிலோ எடையைக் குறைப்பேன்’’ என்பதற்குப் பதிலாக, ‘‘எனக்குப் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் இல்லை’’ அல்லது ‘‘நான் 60 கிலோ எடையுடன் இருக்கிறேன்’’ என்று எழுதுங்கள்.

உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் உத்தரவு நேர்மறையானதாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், நேர்மறையான கட்டளைகளுக்கு உங்கள் ஆழ்மனம் அதிக ஏற்புத்தன்மை கொண்டதாக இருக்கிறது.

இப்போதிலிருந்து துவக்கி உங்கள் எஞ்சிய வாழ்நாள் நெடுகிலும் நீங்கள் எழுதும் ஒவ்வோர் இலக்கையும் ‘நான்,’ ‘என்னுடைய’ ஆகிய வார்த்தைகளைக் கொண்டு துவக்குங்கள். ‘நான்’ என்ற வார்த்தையுடன் துவங்கும் கட்டளைகளை உங்கள் ஆழ்மனம் பெறும்போது, ஒரு தலைமைச்

செயலகத்திலிருந்து அதன் தொழிற்சாலைக்கு வரும் ஓர் உத்தரவைப்போல உங்கள் ஆழ்மனம் அதைக் கருதுகிறது. அந்த இலக்கை நிஜமாக்குவதற்கு அது உடனடியாகச் செயலில் இறங்குகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, "ஆண்டொன்றுக்குப் பத்து லட்சம் ரூபாய் சம்பாதிப்பது என் இலக்கு," என்று கூறாமல், "நான் ஆண்டொன்றுக்குப் பத்து லட்சம் ரூபாய் சம்பாதிக்கிறேன்," என்று நீங்கள் கூறுவீர்கள். "நான் _____ சம்பாதிக்கிறேன்," "நான் _____ சாதிக்கிறேன்," "நான் _____ வெற்றி பெறுகிறேன்," "நான் _____வகையான காரை ஓட்டுகிறேன்," "நான் _____ எடை கொண்டவனாக இருக்கிறேன்," "நான் _____ வகையான ஓர் அழகான வீட்டில் வாழ்கிறேன்," "நான் _____ மலையில் ஏறுகிறேன்," போன்ற வகையில் உங்கள் இலக்குகள் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

உங்கள் இலக்குகளுக்குக் காலக்கெடுக்களை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் தினமும் எழுதும் இலக்குகளுக்குச் சக்தியூட்டுவதற்கு, அவை ஒவ்வொன்றின் முடிவிலும் ஒரு காலக்கெடுவை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, "நான் 2015ம் ஆண்டு டிசம்பர் 31ம் தேதிக்குள் ஆண்டொன்றுக்குப் பத்து லட்சம் ரூபாய் சம்பாதிக்கிறேன்," என்று நீங்கள் எழுதலாம்.

முந்தைய அத்தியாயம் ஒன்றில் நாம் பார்த்ததுபோல, உங்கள் மனம் காலக்கெடுக்களால் தூண்டப்படுகிறது. அது ஒரு 'கட்டாயத் தூண்டுதலால்' தழைக்கிறது. உங்கள் இலக்கு எவ்வாறு நிறைவேறும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருந்தால்கூட, ஓர் உறுதியான காலக்கெடுவை அதற்குக் கொடுங்கள். புதிய தகவல்கள் உங்கள் கிடைக்கக் கிடைக்க, உங்கள் காலக்கெடுவை எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வோர் இலக்கின் முடிவிலும் அதற்கான ஒரு காலக்கெடு இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அடைய விரும்புவதை எவ்வளவு தீவிரமாக நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் பத்து இலக்குகளை எழுதிக் கொள்வதற்கான இப்பயிற்சி உங்களுக்கான ஒரு சோதனை. இந்த இலக்குகளை அடைவதை உண்மையிலேயே எவ்வளவு தீவிரமாக நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கான ஒரு சோதனை இது. ஓர் இலக்கை எழுதிவிட்டு, அதை மீண்டும் எழுத நீங்கள் மறந்து போவது அடிக்கடி நிகழும். ஒன்று, வேறோர் இலக்கை அடைய விரும்பும் அளவுக்கு இந்த இலக்கை அடைவதில் உங்களுக்கு உண்மையிலேயே அவ்வளவு விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கலாம், அல்லது இந்த இலக்கை அடைவது சாத்தியம்தான் என்ற உண்மையான நம்பிக்கை உங்களுக்கு இல்லாமல் போகலாம்.

ஆனால், ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் இலக்குகளை மீண்டும் மீண்டும் எழுதுவதற்கு நீங்கள் உங்களை எவ்வளவு அதிகமாக ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்கிறீர்களோ, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்பது குறித்து நீங்கள் அவ்வளவு அதிகத் தெளிவைப் பெறுவீர்கள், அது உங்களுக்குச் சாத்தியம் என்று அவ்வளவு உறுதியாக நம்புவீர்கள்.

செயல்முறையில் நம்பிக்கைக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை எழுதத் துவங்கும்போது, அவை எவ்வாறு நிறைவேற்றப்படும் என்பது பற்றிய யோசனை எள்ளளவுகூட உங்களுக்கு இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் இது முக்கியமல்ல. நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை எழுதும் ஒவ்வொரு முறையும், முழுமையான விசுவாசத்தோடும், அவை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைக்கப்படுகின்றன என்ற அறிதலோடும் எழுத வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம். நீங்கள் இவ்வாறு தொடர்ந்து எழுதி வரும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், உங்கள் இலக்குகளை அடைவது சாத்தியம்தான் என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்பத் துவங்கிவிடுவீர்கள்.

உங்கள் இலக்குகள் வெளிமனத்திலிருந்து வரும் கட்டளைகள் என்று உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொண்டவுடன், உங்கள் வாயிலிருந்து வரும் வார்த்தைகளையும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளையும் உங்கள் இலக்குகளுக்கு இசைவாக இருக்கும்படி உங்கள் ஆழ்மனம் ஒழுங்கமைக்கத் துவங்கும். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மக்களையும் சூழல்களையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கத் துவங்குவீர்கள்.

உங்கள் மனக் கணினி ஒவ்வொரு நாளும் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் வேலை செய்கிறது

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு மிகப் பெரிய கணியைப்போலச் செயல்படுகிறது. அது ஒருபோதும் அணைக்கப்படுவதில்லை. உங்கள் இலக்குகளை யதார்த்தமாக்குவதற்கு அது எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் எதுவுமே செய்யாதபோதுகூட உங்கள் இலக்குகள் உங்கள் வாழ்வில் நிஜமாகத் துவங்கும். சில சமயங்களில், மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க வழிகளிலும் நீங்கள் துளிகூட எதிர்பார்க்காத வழிகளிலும் அவை மெய்யாகும்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு, லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரில் ஒரு தொழிலதிபரை நான் சந்தித்தேன். அவர் ஒரு வேடிக்கையான யோசனையைக் கொண்டிருந்தார். ஹவாய் மாநிலத்தில், உணவகங்கள், மற்றும் பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த பல்வேறு வகையான காட்சிப் பொருட்களுடன்கூடிய ஒரு கேளிக்கைப் பூங்காவை உருவாக்குவதற்குப் பல லட்சம் டாலர்கள் முதலீட்டுப் பணத்தை அவர் திரட்ட விரும்பினார். இது மக்களைப் பெரிதும் கவர்ந்திழுக்கும் என்றும், இப்பணித்திட்டத்திற்குப் பல்வேறு நாடுகளின் ஆதரவைத் தன்னால் பெற முடியும் என்றும் அவர் உறுதியாக நம்பினார். அத்திட்டத்தைத் துவக்குவதற்கு அவருக்கு முதலீடு மட்டுமே தேவைப்பட்டது.

என் இளம் வயது மற்றும் அனுபவமின்மை காரணமாக, கற்பனையில் மட்டுமே அவருடைய யோசனை சாத்தியப்படும் என்று நான் அவரிடம் பணிவாகக் கூறினேன். மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வளவசதிகளைக் கொண்டிருந்த இவரைப் போன்ற ஒருவருக்கு, பெரும் சிக்கல்களும் செலவும் கொண்ட

இப்படிப்பட்ட ஒரு முயற்சி ஒருபோதும் கட்டுப்படியாகாத ஒன்று என்றும், இம்முயற்சியில் அவர் தன் நேரத்தைச் செலவிடுவது வெறும் விரயம் என்றும் நான் கருதினேன். இந்த ஒட்டுமொத்தப் பணித்திட்டத்தையும் ஒழுங்கமைத்துக் கொடுக்கும் வேலையை அவர் எனக்குக் கொடுக்க முன்வந்ததற்காக நான் அவருக்கு நன்றி தெரிவித்துவிட்டு, அங்கிருந்து பணிவாக வெளியேறினேன்.

இது நடந்தது 1960களில். அடுத்து நான் கேள்விப்பட்ட விஷயம் என்னை ஆச்சரியத்திற்கு உள்ளாக்கியது. வால்ட் டிஸ்னி நிறுவனம் அப்பணித்திட்டத்தை ஒட்டுமொத்தமாக சுவீகரித்து, ஃபுளோரிடா மாநிலத்தில் அமைந்த தன்னுடைய டிஸ்னி உலகத்தையடுத்து அதன் கட்டுமானப் பணியைத் துவங்கியிருந்தது. ‘எப்காட்’ என்ற அந்தக் கேளிக்கைப் பூங்கா இப்போது ஆண்டுதோறும் கோடிக்கணக்கான டாலர்கள் வருவாயை ஈட்டிக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. உலகின் மிகப் பிரபலமான சுற்றுலாத் தலமாக அது உருவெடுத்துள்ளது.

பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்து சக்திகளையும் தூண்டிவிடுங்கள்

நான் கூற வரும் விஷயம் இதுதான். உங்கள் இலக்கு எவ்வளவு பெரியதாக இருந்தாலும் சரி, அது எவ்வளவு சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றினாலும் சரி, அதை நீங்கள் எழுதிக் கொள்ளும்போது, பிரபஞ்சத்திலுள்ள பல சக்திகள் ஒன்றுசேர்ந்து, சாத்தியமற்ற விஷயத்தைச் சாத்தியமாக்குகிறது என்ற உண்மை அப்போது இளைஞனாக இருந்த எனக்குத் தெரியாமல் போய்விட்டது. இனிவரும் ஓர் அத்தியாயத்தில் இதை நான் விலாவாரியாக விளக்கவிருக்கிறேன்.

ஏதேனும் ஒரு புதிய இலக்கை நீங்கள் எழுதிக் கொள்ளும்போது, அது சாத்தியமானதுதானா என்பது குறித்து உங்களுக்குப் பெரும் சந்தேகம் எழக்கூடும். இந்த யோசனை உங்கள் வெளிமனத்தில் மட்டுமே இருக்கும், ஆனால் இந்த இலக்கு உங்களுக்குச் சாத்தியம்தான் என்ற முழுமையான, உறுதியான நம்பிக்கையை நீங்கள் உங்களுக்குள் இன்னும் உருவாக்கியிருக்க மாட்டீர்கள். இது இயல்பானதுதான். ஆனால்

உங்களுடைய அந்த சந்தேகம், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொள்வதைத் தடுத்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

செயலில் இறங்குங்கள்!

இந்த வழிமுறை உங்களுக்குப் பலனளிக்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். புதிதாக ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தை வாங்கி, அதில் உங்களுடைய பத்து இலக்குகளை நேர்மறையாகவும் நிகழ்காலத்திலும் தனிப்பட்ட முறையிலும் ஒவ்வொரு நாளும் எழுதிக் கொள்வதற்குத் தேவையான ஒழுங்கை நீங்கள் உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது மட்டுமே உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஒரு வாரத்தில், ஒரு மாதத்தில், அல்லது ஒரு வருடத்தில் நீங்கள் உங்களைச் சுற்றிலும் பார்க்கும்போது, உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மாறியிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இந்த வழிமுறை பலனளிக்குமா என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு இருந்தால்கூட, இதை முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்குத் தினமும் வெறும் ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டுமே தேவை. என்னுடைய இத்தனை ஆண்டுகால அனுபவத்தில், இந்த வழிமுறை பலனளிக்கவில்லை என்று ஒருவர்கூட என்னிடம் கூறியதில்லை. மாறாக, இந்த வழிமுறையைப் பயன்படுத்தியதால் நம்புதற்கரிய விதங்களில் தங்கள் வாழ்க்கை மாறியுள்ளதைத் தெரிவித்து உலகம் நெடுகிலுமிருந்தும் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும் என்னிடம் வந்து குவிகின்ற ஏராளமான கடிதங்களும் தொலைபேசி அழைப்புகளும் தனிப்பட்ட வாக்குமூலங்களும் இவ்வழிமுறை நிச்சயமாகப் பலனளிப்பதற்குச் சான்று பகர்கின்றன.

உங்கள் விளைவுகளைப் பன்மடங்காக்கிக் கொள்ளுங்கள்

கூடுதலாக ஓரிரு உத்திகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் இவ்வழிமுறையின் செயலாற்றலை உங்களால் பன்மடங்காக ஆக்க முடியும். முதலில், ஓர் இலக்கை நேர்மறையாகவும் நிகழ்காலத்திலும் தனிப்பட்ட முறையிலும் எழுதிக் கொண்டவுடன், அந்த இலக்கை அடைவதற்கு உங்களால் உடனடியாக மேற்கொள்ள முடிகின்ற மூன்று நடவடிக்கைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். அவையும் நிகழ்காலத்திலும் நேர்மறையாகவும் தனிப்பட்ட முறையிலும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு பணத்தைச் சம்பாதிப்பது உங்கள் இலக்காக இருக்கக்கூடும். எனவே, "அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களில் நான் பத்து லட்சம் ரூபாய் சம்பாதிக்கிறேன்," என்று நீங்கள் எழுதலாம். பிறகு அதற்குக் கீழே, "1. நான் ஒவ்வொரு நாளையும் முன்னதாகவே திட்டமிடுகிறேன். 2. நான் உடனடியாக என்னுடைய மிக முக்கியமான வேலைகளைச் செய்யத் துவங்கிவிடுகிறேன். 3. என்னுடைய முக்கியமான வேலை ஒவ்வொன்றும் முழுமையாக நிறைவடையும்வரை நான் அவற்றின்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துகிறேன்," என்று நீங்கள் எழுதிக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் இலக்கு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதை அடைவதற்கு உடனடியாக நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய மூன்று நடவடிக்கைகளை உங்களால் சுலபமாகக் கண்டுபிடிக்க முடியும். அவற்றை நீங்கள் எழுதிக் கொள்ளும்போது, அந்த இலக்கிற்கு இசைவாக உங்கள் ஆழ்மனத்தை நீங்கள் பயிற்றுவிக்கிறீர்கள். ஒரு குறிப்பிட்டச் சமயத்தில், நீங்கள் எழுதிக் கொண்ட நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்கத் துவங்கியிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். சில சமயங்களில், உங்களுக்கே தெரியாமல் நீங்கள் அந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டிருப்பீர்கள். நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வோர் அடியும் உங்களுடைய உச்சகட்டக் குறிக்கோளை நோக்கி உங்களை அதிக விரைவாகக் கூட்டிச் செல்லும்.

5 அங்குல நீளமும் 3 அங்குல அகலமும் கொண்ட அட்டைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் இலக்குகளை 5 அங்குல நீளமும் 3 அங்குல அகலமும் கொண்ட அட்டைகளில் எழுதிக் கொள்வது தினசரி இலக்கு நிர்ணயித்தலை அதிக ஆற்றல்வாய்ந்ததாக ஆக்குவதற்கான இன்னொரு வழி. ஒவ்வோர் அட்டையிலும் பெரிய எழுத்துக்களில் ஓர் இலக்கை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். இந்த அட்டைகளை எல்லா நேரங்களிலும் உங்களுடனேயே வைத்திருங்கள். உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம், அந்த அட்டைகளை வெளியே எடுத்து, அவற்றில் எழுதப்பட்டுள்ள இலக்குகளை ஒவ்வொன்றாகப் படியுங்கள்.

இந்த ஒவ்வோர் இலக்கும் தனிப்பட்ட, நேர்மறையான, நிகழ்கால சுயபிரகடனங்களாக எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். "காலை உணவு உண்ணாமல்கூட நான் இருந்துவிடுவேன், ஆனால் சுயபிரகடனங்கள் இல்லாத ஒரு காலைப் பொழுதை என்னால் நினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாது," என்று யாரோ கூறி நான் கேட்டிருக்கிறேன். நீங்கள் இந்த அட்டைகளைப் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும், ஒருசில கணங்களை எடுத்துக் கொண்டு, ஆழமாக சுவாசித்து உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, பிறகு ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என்ற கணக்கில் அந்த இலக்குகளைப் படியுங்கள்.

இவற்றை உங்களுக்கு நீங்களே படித்துக் கொள்ளும்போது, அவை ஒவ்வொன்றும் ஏற்கனவே உங்கள் வாழ்வில் உண்மையாகிவிட்டதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். உண்மையில், நீங்கள் அந்த இலக்கை அடைந்துவிட்டால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் நீங்கள் அனுபவிப்பதுபோல உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

இதற்கு இன்னொரு வழிமுறையும் உள்ளது. நீங்கள் உங்கள் அட்டைகளில் உள்ள இலக்குகளைப் படிக்கும்போது, அவை ஒவ்வொன்றையும் அடைவதற்கு உங்களால் உடனடியாக மேற்கொள்ள முடிகின்ற சில குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். பிறகு உங்களைச் சிறிது ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு அடுத்த இலக்கிற்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் அட்டைகளில் உள்ள இலக்குகளைத் தினமும் இரண்டு முறையாவது நீங்கள் படிக்க வேண்டும். இந்த அட்டைகளை எப்போதும் உங்களோடு சுமந்து செல்லவும், நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் உங்கள் இலக்குகளைப் படிக்கவும் மறந்துவிடாதீர்கள்.

மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த நேரம்

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறையாவது உங்கள் இலக்குகளை மீண்டும் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும். அட்டைகளில் நீங்கள் ஏற்கனவே எழுதியுள்ள இலக்குகளைப் படிக்க வேண்டும். இரவில் நீங்கள் தூங்கப் போவதற்கு முன்பும், காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாகவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இவ்விரண்டு வேலைகள்தான்.

இரவில் உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் மீண்டும் எழுதிக் கொள்ளும்போது, இவற்றை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழமாகப் பதிய வைக்கிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் தூங்கும்போது இரவு முழுவதும் அந்த இலக்குகள்மீது செயல்படுவதற்கு உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. பெரும்பாலான நாட்களில், காலையில் கண்விழிக்கும்போது, உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய அற்புதமான யோசனைகள் உங்கள் மனத்தில் முளைக்கும். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் அல்லது அழைப்பு விடுக்க வேண்டிய மக்களைப் பற்றிய யோசனைகளாக அவை இருக்கக்கூடும்.

உங்கள் நாளைத் துவக்குவதற்கு முன்பு உங்கள் இலக்குகளை மீண்டும் ஒருமுறை எழுதிக் கொள்வது, நாள் முழுவதும் நீங்கள் நேர்மறையாகச் சிந்திக்கவும் நேர்மறையாக நடந்து கொள்ளவும் உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது. காலையில் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி எவ்வாறு உங்கள் உடலைத் தயார்படுத்துகிறதோ, அதேபோல, காலையில் உங்கள் இலக்குகளைப் படிப்பது உங்கள் மனத்தைத் தயார்படுத்தி, நாள் முழுவதும் நீங்கள் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்பட உங்களையும் தயார்படுத்துகிறது.

உங்கள் இலக்குகளை ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலும் இரவிலும் மீண்டும் மீண்டும் எழுதுவதன் மூலம், அவற்றை நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் மேலும் மேலும் ஆழமாகப் பதிய வைக்கிறீர்கள். நீங்கள் படிப்படியாக, நேர்மறையான சிந்தனையிலிருந்து நேர்மறையான அறிதலுக்குச் செல்வீர்கள். உங்கள் இலக்குகள் சாதிக்கப்படக்கூடியவைதான், விரைவில் நீங்கள் அவற்றை அடைந்துவிடுவீர்கள் என்ற ஓர் ஆழமான, அசைக்க

முடியாத, உறுதியான நம்பிக்கையை நீங்கள் உங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொள்வீர்கள். இறுதியில் உங்கள் நம்பிக்கை உண்மையாகும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. இன்றே ஒரு புதிய நோட்டுப் புத்தகத்தை வாங்கி, எதிர்காலத்தில் கூடிய சீக்கிரத்தில் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற 10 — 15 இலக்குகளை அதில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள்,

2. 5 அங்குல நீளமும் 3 அங்குல அகலமும் கொண்ட அட்டைகளை உருவாக்கி, அவற்றில் உங்கள் இலக்குகளை நேர்மறையான, தனிப்பட்ட, நிகழ்கால சுயபிரகடனங்களாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, நீங்கள் செல்லும் இடமெல்லாம் இவற்றை உங்களுடன் கொண்டு செல்லுங்கள்.

3. ஒவ்வோர் இரவிலும் நீங்கள் தூங்கப் போவதற்கு முன்பாக, உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் அடைந்துவிட்டிருக்கும்போது உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று மனக்காட்சிப்படுத்திக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

4. உங்கள் இலக்குகள் ஒவ்வொன்றையும் அடைவதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மூன்று விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். உங்களால் எடுக்க முடிகின்ற திட்டவட்டமான நடவடிக்கைகளின் நோக்கிலேயே எப்போதும் சிந்தியுங்கள்.

5. இறுதியில் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைந்தே தீருவீர்கள் என்ற உறுதியான நம்பிக்கை உங்களுக்குள் உருவாகும்வரை, ஒவ்வொரு நாளும், முந்தைய நாள் எழுதியவற்றைப் பார்க்காமல் உங்கள் இலக்குகளை மீண்டும் எழுதிக் கொள்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

19

உங்கள் இலக்குகளை உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து காட்சிப்படுத்துங்கள்

உங்களிடம் மட்டற்ற மன ஆற்றல்கள் உள்ளன. அவை உங்களுக்காகவே இருக்கின்றன. பலர் இது குறித்தப் பிரக்ஞையின்றி இருக்கின்றனர், தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு இவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தவறிவிடுகின்றனர். அதனால்தான் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகள் சராசரியானவையாக இருக்கின்றன.

நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியைக் கைவசப்படுத்தி, அதைக் கட்டவிழ்த்துவிடத் துவங்கும்போது, பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் முழு வாழ்நாளில் சாதிப்பவற்றை நீங்கள் ஓரிரு வருடங்களுக்குள் சாதித்துவிடுவீர்கள். உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத வேகத்தில் உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி நீங்கள் நகரத் துவங்குவீர்கள்.

உங்களுடைய மிக அதிக சக்திவாய்ந்த திறன்

மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்கான உங்கள் திறன்தான் உங்களிடம் உள்ளதிலேயே மிக அதிக சக்திவாய்ந்த திறன். உங்கள் வாழ்வில் அனைத்து மேம்பாடுகளும் உங்கள் மனத்தில் உள்ள காட்சிகளில் ஏற்படும் மேம்பாடுகளில் இருந்துதான் துவங்குகின்றன. இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ, என்னவாக இருக்கிறீர்களோ, அதற்கு, தற்போது நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்தியுள்ள காட்சிகள்தான் காரணம். நீங்கள்

உங்கள் உளக்காட்சிகளை மாற்றும்போது, உங்கள் புற உலகம் உங்கள் அக உலகக் காட்சிகளுக்கு ஏற்றாற்போலத் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளத் துவங்கும்.

மனக்காட்சிப்படைப்பு ஈர்ப்புவிதியைத் தூண்டுகிறது. ஈர்ப்புவிதி, உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான மக்களையும் சூழல்களையும் வளவசதிகளையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் கவர்ந்து இழுக்கிறது.

'அகம் எவ்வாறோ, புறம் அவ்வாறே' என்ற விதியையும் ஈர்ப்புவிதி தூண்டுகிறது. உள்ளுக்குள் உங்கள் மனக்காட்சிகளை நீங்கள் மாற்றும்போது, ஒரு கண்ணாடியைப்போல, உங்கள் புற உலகம் மாறத் துவங்குகிறது. பெரும்பாலான நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள் என்பதுபோல, பெரும்பாலான நேரம் நீங்கள் எதை மனக்காட்சிப்படுத்துகிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள்.

''நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை நம்பும்போது, அதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்,'' என்று வெயின் டயர் கூறுகிறார். ''நீங்கள் எந்த நபரைப் பார்க்கிறீர்களோ, நீங்கள் அந்த நபராகவே ஆவீர்கள்,'' என்று ஜிம் கேத்கார்ட் கூறுகிறார். ''உங்கள் மனக்காட்சிகள், உங்கள் வாழ்வில் கவர்ந்திழுக்கப்படவிருப்பவற்றின் வெள்ளோட்டங்களே,'' என்று டெனிஸ் வெயிட்லி கூறுகிறார்.

''உண்மைகளைவிடக் கற்பனை அதிக முக்கியமானது,'' என்று ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீனும், ''கற்பனைதான் உலகை ஆள்கிறது,'' என்று நெப்போலியன் போனபார்ட்டும், ''மனித மனத்தால் எதை நம்ப முடியுமோ, அதை அதனால் உருவாக்க முடியும்,'' என்று நெப்போலியன் ஹில்லும் கூறியுள்ளனர்.

முன்னோக்கின் முக்கியத்துவம்

வரலாறு நெடுகிலும், அனைத்து நிலைகளிலும் உள்ள தலைவர்களிடையே காணப்படுகின்ற மிகப் பொதுவான பண்புநலன் முன்னோக்குதான். ஒரு கச்சிதமான எதிர்காலம் ஒரு யதார்த்தமாக ஆவதற்கு முன்பாகவே அதை அவர்களால் மனக்காட்சிப்படுத்தவும் கற்பனை செய்யவும் முடிந்தது. டிஸ்னிலேன்ட் உருவாக்கப்படுவதற்குப் பல வருடங்களுக்கு

முன்பாகவே, ஒரு மகிழ்ச்சியான, சுத்தமான, மக்கள் தங்கள் குடும்பத்தோடு வந்து கொண்டாடுகின்ற ஒரு கேளிக்கைப் பூங்காவை வால்ட் டிஸ்னி தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திக் கற்பனை செய்து பார்த்ததைப்போலவே, உங்கள் வாழ்வில் மதிப்புவாய்ந்த விஷயங்கள் அனைத்தும் ஏதோ ஒரு வகையான மனக்காட்சியில் இருந்துதான் துவங்குகிறது.

இன்னொரு விஷயத்தையும் நீங்கள் கவனித்தாக வேண்டும். எல்லா நேரத்திலும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் நீங்கள் எதையாவது மனக்காட்சிப்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் யாரோ ஒருவரை அல்லது ஏதோ ஒன்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போதும், ஒரு கடந்தகால நிகழ்வை நினைவுபடுத்திப் பார்க்கும்போதும், வரவிருக்கும் ஒரு நிகழ்வைக் கற்பனை செய்யும்போதும், அல்லது வெறுமனே பகற்கனவு காணும்போதும்கூட நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் மனத்தின் காட்சிப்படுத்தும் திறனைக் கையாளவும் கட்டுப்படுத்தவும், பிறகு உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்குகளை அடைவதை நோக்கி அதை ஒரு லேசர் ஒளிக்கற்றையைப்போலக் குவிக்கவும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது.

நீங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியை உங்கள் மனக்கண்ணில் பாருங்கள்

தாங்கள் அனுபவிக்க விரும்புகின்ற வெற்றியை முன்கூட்டியே மனக்காட்சிப்படுத்தும் மக்கள்தான் வெற்றிகரமாக இருக்கின்றனர். ஒரு வெற்றியாளர், ஒவ்வொரு புதிய அனுபவத்திற்கு முன்பாகவும், வரவிருக்கின்ற நிகழ்வை ஒத்துள்ள, தன்னுடைய கடந்தகால வெற்றி அனுபவங்களைத் தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துகிறார். ஒரு வெற்றிகரமான விற்பனையாளர், தான் முன்பு கொடுத்திருந்த வெற்றிகரமான விளக்கவுரைகளை மனக்காட்சிப்படுத்தி நினைவுகூர்வார். ஒரு வெற்றிகரமான வழக்கறிஞர் தான் வெற்றி பெற்ற ஒரு வழக்கில் நீதிமன்றத்தில் தான் வெற்றிகரமாக வாதாடியதை மனக்காட்சிப்படுத்தி நினைத்துப் பார்ப்பார். ஒரு வெற்றிகரமான அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரோ அல்லது மருத்துவரோ, கடந்தகாலத்தில் ஒரு

நோயாளிக்குத் தாங்கள் அளித்த வெற்றிகரமான சிகிச்சையை மனக்காட்சிப்படுத்தி நினைத்துப் பார்ப்பார்.

மறுபுறம், வெற்றி பெறாத மக்கள், மனக்காட்சிப்படப்பைத் தங்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இப்படிப்பட்டவர்கள், ஒரு புதிய நிகழ்விற்கு முன்பு, தங்களுடைய முந்தைய 'தோல்வி அனுபவங்களை' நினைத்துப் பார்த்து, அவற்றை மீண்டும் தங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துகின்றனர். ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் கடந்தகாலத்தில் தாங்கள் தோற்றதை அல்லது மோசமாகச் செயல்பட்டதைப் பற்றி அவர்கள் சிந்திக்கின்றனர், மீண்டும் தாங்கள் தோற்றுப் போகப் போவதாகக் கற்பனை செய்கின்றனர். இதன் விளைவாக, அவர்கள் தங்களுடைய புதிய அனுபவங்களுக்குள் அடியெடுத்து வைக்கும்போது, அவர்களுடைய ஆழ்மனங்கள், வெற்றிக்குப் பதிலாகத் தோல்விக்கு ஏற்கனவே பயிற்றுவிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன.

உற்சாகமூட்டும் காட்சிகளை உங்கள் மனத்திற்குக் கொடுங்கள்

புற உலகில் நீங்கள் செயல்படும் விதம் உங்கள் அக உலகில் உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் சுயதோற்றத்துடன் எப்போதும் ஒத்திசைவாக இருக்கும். உங்கள் சுயதோற்றம், எந்தவொரு நிகழ்விற்கும் முன்பாக உங்கள் மனத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் காட்சிகளால் உருவாகிறது. நல்லதற்கானாலும் சரி கெட்டதற்கானாலும் சரி, உங்கள் மனக்காட்சிகளின்மீது உங்களுக்கு முழுக் கட்டுப்பாடு இருக்கிறது என்பது நல்ல செய்தி. நேர்மறையான மற்றும் உற்சாகமூட்டுகின்ற வெற்றிக் காட்சிகளை உங்கள் மனத்திற்குக் கொடுப்பதை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். அல்லது, வழக்கம்போலத் தோல்விக் காட்சிகளை உங்களால் அதற்குக் கொடுக்க முடியும். இது முழுக்க முழுக்க உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது.

வாழ்வில் நீங்கள் சாதித்துள்ள அனைத்தும், அல்லது சாதிக்கத் தவறிய அனைத்தும், மனக்காட்சிப்படைப்பை முறையாகப் பயன்படுத்தியதன் விளைவு

அல்லது முறையின்றிப் பயன்படுத்தியதன் விளைவுதான். உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் பின்னோக்கிப் பார்த்தால், நேர்மறையாக நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்திய அனைத்தும் உங்கள் வாழ்வில் மெய்யாகியிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். பள்ளிப்படிப்பை முடிப்பதை நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்தினீர்கள், அது மெய்யாகியது. உங்களுடைய முதல் காரை வாங்குவதைப் பற்றி நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்தினீர்கள், அதுவும் மெய்யானது. ஒரு வேலை கிடைப்பதை, ஓர் உல்லாசப் பயணம் மேற்கொள்வதை, ஒரு வீட்டை வாங்குவதை, அல்லது சில குறிப்பிட்ட ஆடைகளை வாங்குவதை நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்தியபோது, இவை அனைத்துமே உங்கள் வாழ்வில் மெய்யாயின.

உங்கள் மனக்காட்சிகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவாருங்கள்

மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தியை உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் நீங்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறீர்கள். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் இந்த மனக்காட்சிப்படைப்பை எப்போதாவது அல்லது ஆபத்தான வழியில் பயன்படுத்துவதுதான் பிரச்சனையே. மனக்காட்சிப்படைப்பு சில சமயங்களில் இவர்களுக்கு உதவுகிறது, மற்ற நேரங்களில் இவர்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்கிறது.

மனக்காட்சிப்படைப்புச் செயல்முறையை முற்றிலுமாக உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதும், உங்கள் மனமும் மனக்காட்சிகளும், நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புகின்றவற்றின்மீதும், நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக உருவாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படிப்பட்டவராக உருவாவதன்மீதும் தொடர்ந்து ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதை உறுதி செய்வதும்தான் உங்கள் இலக்காக இருக்க வேண்டும்.

யாராலும் தவிர்க்க முடியாத நபராக ஆகுங்கள்

அமெரிக்கக் குடியரசு தோற்றுவிக்கப்பட்ட நேரத்தில், பெரும்பாலான வரலாற்றாசிரியர்களால் 'யாராலும் தவிர்க்க முடியாத நபராக'க் கருதப்பட்ட, அமெரிக்காவின் முதல் அதிபரான ஜார்ஜ் வாஷிங்டன், தன் வாழ்வை மிகச் சாதாரணமான நிலையிலிருந்து துவக்கினார். அவர் ஒரு சிறிய வீட்டில் பிறந்தார். அவருடைய குடும்பம் அவ்வளவு வசதியானதல்ல. ஆனால் அவர் ஒரு லட்சியவாதியாக இருந்தார். சமுதாயத்தில் மற்றவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடிய வெற்றிகரமான நபராக உருவாவதற்குத் தான் தன்னுடைய பண்புநலன்களையும் ஆளுமையையும் செதுக்கி வடிவமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று மிகச் சிறிய வயதிலேயே அவர் தீர்மானித்தார்.

இங்கிதங்கள் மற்றும் நடத்தைகளுக்கான 130 விதிமுறைகள் என்ற ஒரு புத்தகம் அவருடைய இளம் வயதில் அவர்மீது ஓர் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. அவர் இப்புத்தகத்தை மீண்டும் மீண்டும் படித்து, இறுதியில் அதை முழுவதுமாக மனப்பாடம் செய்தார். அதற்குப் பிறகு, தான் சந்தித்த ஒவ்வொரு நபரிடமும் அவர் மிகுந்த இங்கிதத்தோடு நடந்து கொண்டார், மிகச் சிறந்த நடத்தையை வெளிப்படுத்தினார். அமெரிக்கப் புரட்சியில் அவர் ஒரு சக்திவாய்ந்த நபராக உருவெடுத்த நேரத்தில், அமெரிக்காவில், மிகுந்த பணிவடக்கம் கொண்ட, மிக இனிமையான நடத்தையைக் கொண்ட ஒரு கணவானாக அவர் மதிக்கப்பட்டார்.

உங்களுடைய சொந்தப் பண்புநலனை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் ஒரு சிறந்த ராஜதந்திரி, கண்டுபிடிப்பாளர் மற்றும் செல்வந்தர். ஆனால் பிலடெல்பியா நகரில் இவர் ஓர் ஏழைச் சிறுவனாகத் தன் வாழ்க்கையைத் துவக்கினார். பிறகு ஒரு சிறிய அச்சகத்தில் அச்சுத் தொழிலில் சேர்ந்தார். அவர் வெளிப்படையாகப் பேசுபவராகவும் வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடுபவராகவும் இருந்தார். இதனால் அவர் பல எதிரிகளைச் சம்பாதித்தார். இவர்கள் அவருடைய வாய்ப்புகளை நாசமாக்கவும், அவரை முன்னேறவிடாமல் தடுக்கவும் திட்டமிட்டனர்.

தன்னுடைய அதிகப்பிரசங்கித்தனம் தன் நீண்டகால வெற்றிக்கான வாய்ப்புகளைச் சூறையாடக்கூடிய மிகப் பெரிய ஆபத்து இருந்ததைத் தன் இளமைப்பருவத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தில் தான் உணர்ந்ததாக, பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் தன் வாழ்க்கை வரலாற்றில் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். எனவே, தன்னுடைய முழுமையான ஆற்றலைத் தான் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், அதற்குத் தேவையான உண்மை, பணிவடக்கம், இச்சையடக்கம், ஒழுங்கு, நேர்மை போன்ற முக்கியமான பண்புநலன்களைத் தனக்குள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் தீர்மானித்தார்.

பல வருடங்களாக, ஒவ்வொரு வாரமும், ஃபிராங்க்ளினும் வாஷிங்டனும் மனக்காட்சிப்படைப்பைப் பயிற்சி செய்தனர். தாங்கள் சுவீகரிக்க விரும்பிய ஒரு பண்புநலனைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்தப் பண்புநலன் ஏற்கனவே தங்கள் வசமாகிவிட்டதுபோல அவர்கள் இருவரும் மனக்காட்சிப்படுத்தினர், கற்பனை செய்தனர். மற்றவர்களுடன் அவர்கள் உரையாடிய ஒவ்வொரு முறையும், தாங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பார்ப்பதற்கு அவர்கள் தங்களுடைய 'உள்ளார்ந்த கண்ணாடியை'ப் பார்த்து, பிறகு, அதற்கு ஒத்திசைவான வழியில் தங்கள் நடத்தை இருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொண்டனர். காலப்போக்கில், இந்த மனக்காட்சிகள் அவர்களுடைய ஆழ்மனங்களில் மிக ஆழமாகப் பதிந்து போனதில், அவர்களும் அவர்களுடைய ஆளுமைகளும் ஒன்றரக் கலந்தன.

உங்களால் யாராக ஆக முடியுமோ, நீங்கள் அவராக ஆகலாம்

நீங்கள் எந்தப் பண்புநலனைக் கைவசப்படுத்த விரும்புகிறீர்களோ, எப்போதும் தொடர்ந்து அதைப் பற்றியே சிந்தித்து, அது ஏற்கனவே உங்கள் வசமாகிவிட்டதுபோலக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் அந்தப் பண்புநலனை எவ்வாறு உங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பது பற்றி 'வாட் வி மே பி' என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில் பியரோ ஃபெருசீ எழுதுகிறார். நீங்கள் விரும்புகின்ற பண்புநலனைப் பற்றிப் படியுங்கள். அதைப் பற்றிக் கற்றுத்

தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக, தேவைப்படும்போதெல்லாம் அந்தப் பண்புநலனை நீங்கள் வெளிப்படுத்துவதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

ஒரு மதிப்புவாய்ந்த பண்புநலனை உருவாக்குவதற்கான மிகச் சிறந்த வழி, அது தற்சமயம் உங்களிடம் இல்லையென்றால், அந்தப் பண்புநலன் எப்போதெல்லாம் தேவைப்பட்டதோ அப்போதெல்லாம் அதை நீங்கள் வெளிப்படுத்தியதுபோலக் கற்பனை செய்வதும், அதற்கு ஏற்றாற்போல நடந்து கொள்வதும்தான் என்று அரிஸ்டாட்டில் கூறியுள்ளார். நீங்கள் இன்று யாராக இருக்கிறீர்களோ அதை விடுத்து, நீங்கள் யாராக உருவாக முடியுமோ அந்த நபராக உங்களைப் பார்க்கவும் உங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும் செய்யுங்கள். மெல்ல மெல்ல, நீங்கள் அந்தப் புதிய நபராக ஆகிவிடுவீர்கள்.

உங்களுடைய மனக்காட்சிகளை மாற்றுங்கள்

மொத்தத்தில், ஒவ்வொரு கணமும் உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் நிலைப்படுத்தும் காட்சிகளின் மூலமாகத்தான், உங்கள் ஆளுமையும் பண்புநலன்களும் செதுக்கப்படும் விதத்தையும் வடிவமைக்கப்படும் விதத்தையும் நீங்கள் கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள். உங்கள் மனக்காட்சிகளை மாற்றுவதன் மூலம், நீங்கள் சிந்திக்கும் விதத்தையும், உணரும் விதத்தையும், நடந்து கொள்ளும் விதத்தையும் நீங்கள் மாற்றுகிறீர்கள். மற்றவர்களை நீங்கள் நடத்தும் விதத்தையும், அவர்கள் உங்களிடம் நடந்து கொள்ளும் விதத்தையும் நீங்கள் மாற்றுகிறீர்கள். உங்கள் செயற்திறனையும் விளைவுகளையும் நீங்கள் மாற்றுகிறீர்கள். உங்கள் மனத்தில் உங்களை எப்படிப்பட்ட உன்னதமான நபராக உங்களால் காட்சிப்படுத்த முடியுமோ, உண்மையிலேயே அப்படிப்பட்ட நபராக உங்களால் ஆக முடியும். இவை அனைத்துமே மனக்காட்சிப்படைப்பை ஆக்கப்பூர்வமாகப் பயன்படுத்துவதன் ஒரு பகுதிதான்.

மிகச் சிறந்த செயற்திறனுடன் செயல்படுங்கள்

தொழில்முறைரீதியான தடகள விளையாட்டுக்களில், ‘உள ஒத்திகை’ என்ற ஒரு பயிற்சி முறை இருக்கிறது. ஒவ்வொரு துறையிலும் உள்ள தலைசிறந்த தடகள வீரர்கள், போட்டியில் நுழைவதற்கு முன்பாக, போட்டி நிகழ்வுகளைத் தங்கள் மனத்தில் ஒத்திகை பார்க்கின்றனர். ஒரு முக்கியமான போட்டிக்கு முன்பு, பல நாட்கள் பல மணிநேரங்கள், போட்டியில் தாங்கள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுவதாக அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் தங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துகின்றனர்.

முந்தைய எந்தப் போட்டிகளில் தாங்கள் சிறப்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் செயல்பட்டிருந்தனரோ, அவற்றை அவர்கள் தொடர்ந்து நினைவுபடுத்திப் பார்க்கின்றனர். மிகச் சிறந்த செயற்திறனை வெளிப்படுத்தும்போது கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியுணர்வையும் திருப்தியையும் அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் தங்களுக்குள் உணர்கின்றனர். வரவிருக்கும் போட்டியில் தாங்கள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படப் போவது குறித்து அவர்கள் உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றனர். சில நாட்களுக்குப் பிறகு உண்மையான போட்டி துவங்கும்போது, அவர்களைப் பொறுத்தவரை, தாங்கள் ஏற்கனவே வெற்றி பெற்றுவிட்டதாக அவர்கள் கருதுகின்றனர்.

உங்களை ஆழமாக ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, நீங்கள் விரும்புகின்ற விளைவைப் பாருங்கள்

எடுத்துக்காட்டாக, உள் விளையாட்டு அரங்கிற்குள் இசைக்கு ஏற்ப ஸ்கேட்டிங் நடனம் செய்யும் வீரர்கள், போட்டிக்கு முன்பாகத் தங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, தங்களுடைய ஸ்கேட்டிங் நடன அசைவுகளைத் தங்கள் மனத்தில் மீண்டும் மீண்டும் செய்து பார்ப்பர். இவ்வாறு செய்வதிலுள்ள மிகச் சிறந்த பலன்களில் ஒன்று, தங்கள் கற்பனையில் அவர்கள் ஒருபோதும் கீழே விழுவதோ அல்லது தவறு செய்வதோ இல்லை என்பதுதான். தாங்கள் கச்சிதமாக ஸ்கேட்டிங் செய்வதாக அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் தங்கள் மனக்கண்ணில் பார்க்கின்றனர். பிறகு, போட்டியில் அவர்கள் பங்கேற்கும்போது, கச்சிதமாகவும்

நளினமாகவும் ஸ்கேட்டிங் செய்வதற்கு ஏற்கனவே பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ள அவர்களுடைய ஆழ்மனம் அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

மனக்காட்சிப்படைப்பின் நான்கு அம்சங்கள்

மனக்காட்சிப்படைப்பில் நான்கு அம்சங்கள் உள்ளன. இந்த அளப்பரிய சக்தியை உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்கள் நலனுக்காகப் பயன்படுத்துவதற்கு இந்த அம்சங்களை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டு கடைபிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

எத்தனை முறை மனக்காட்சிப்படுத்த வேண்டும்?

இதுதான் மனக்காட்சிப்படைப்பின் முதல் அம்சம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வில் அல்லது சூழலில் நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாகவோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை நீங்கள் அடைவதாகவோ எத்தனை முறை உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் காட்சிப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதுதான் இது. நீங்கள் வெற்றி பெறுவது போன்ற அல்லது சிறப்பாகச் செயல்படுவது போன்ற ஒரு தெளிவான காட்சியை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக வேகமாக அது உங்கள் ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும், அவ்வளவு வேகமாக அது உங்கள் யதார்த்தத்தின் ஒரு பகுதியாக ஆகிவிடும்.

எவ்வளவு நேரம் மனக்காட்சிப்படுத்த வேண்டும்?

ஒரு காட்சியை உங்கள் மனத்தில் மீண்டும் மீண்டும் ஓட்டும்போது அதை எவ்வளவு நேரம் நிலைப்படுத்துகிறீர்கள் என்ற கால அளவுதான் இரண்டாவது அம்சம். நீங்கள் ஆழமாக உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஒரு காட்சியைத் தொடர்ச்சியாகப் பல வினாடிகள் அல்லது பல நிமிடங்கள் உங்களால் உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்த முடியும். ஓர் உளக்காட்சியை எவ்வளவு அதிக நேரம் உங்களால் நிலைப்படுத்த

முடிகிறதோ, அவ்வளவு அதிக ஆழமாக அது உங்கள் ஆழமனத்தில் பதிவு செய்யப்படும், அவ்வளவு விரைவாக யதார்த்தமாக ஆகும்.

எவ்வளவு தெளிவாக மனக்காட்சிப்படுத்த வேண்டும்?

விலாவாரியாகக் காட்சிப்படுத்துவது மனக்காட்சிப்படைப்பின் மூன்றாவது அம்சம். உங்கள் இலக்கை உங்களால் எவ்வளவு தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது என்பதற்கும், அது எவ்வளவு விரைவாக உங்கள் யதார்த்தமாக ஆகிறது என்பதற்கும் இடையே ஒரு நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. ஈர்ப்புவிதி மற்றும் தொடர்பு விதிகளின் சக்திகளை இந்த அம்சம் தெளிவாக விளக்குகிறது. உங்கள் விருப்பத்தை நீங்கள் எவ்வளவு விலாவாரியாகச் சிந்திக்கிறீர்கள் என்பது, உங்கள் இலக்கு இவ்வுலகில் எவ்வளவு சீக்கிரம் நிறைவேற்றப்படுகிறது என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

உங்களுக்கான ஒரு சுவாரசியமான தகவல் இது. நீங்கள் உங்களுக்கென்று ஒரு புதிய இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்ளும்போது, இந்த இலக்குப் பற்றிய உங்கள் காட்சி வழக்கமாகத் தெளிவின்றி இருக்கும். ஆனால் அந்த இலக்கை நீங்கள் அடிக்கடி எழுதி, அடிக்கடிப் பரிசீலித்து, மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தும்போது, அது உங்களுக்கு மேன்மேலும் தெளிவாகிறது. இறுதியில், அது தெள்ளத் தெளிவாக உங்களுக்குத் தெரியும். அக்கணத்தில், அந்த இலக்கு நீங்கள் கற்பனை செய்திருந்ததுபோலவே உங்கள் வாழ்வில் திடீரென்று தோன்றும்.

எவ்வளவு தீவிரமாக மனக்காட்சிப்படுத்த வேண்டும்?

மனக்காட்சிப்படைப்பின் நான்காவது அம்சம் தீவிரம். உங்கள் மனக்காட்சியுடன் நீங்கள் இணைக்கின்ற உணர்ச்சியின் அளவு இது. உண்மையில், மனக்காட்சிப்படைப்புச் செயல்முறையின் மிக முக்கியமான, மிகவும் சக்திவாய்ந்த பகுதி இதுதான். சில சமயங்களில், உங்கள் உணர்ச்சி போதுமான அளவு தீவிரமாக இருந்து, உங்கள் மனக்காட்சியும் போதுமான அளவு தெளிவாக இருந்தால், உங்கள் இலக்கு உடனடியாக உண்மையாகும்.

இயற்கை பாரபட்சமற்றது

மனக்காட்சிப்படைப்பின் நான்கு அம்சங்களும் உங்களுக்கு உதவலாம் அல்லது உங்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்கலாம். இயற்கையைப் போலவே, மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தியும் பாரபட்சமற்றது. இரண்டு முனைகளைக் கொண்ட ஒரு கத்தியைப்போல, இரண்டு திசைகளிலும் அதனால் கிழித்துச் செல்ல முடியும். மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தியால் உங்களை வெற்றியாளராகவும் ஆக்க முடியும் தோல்வியாளராகவும் ஆக்க முடியும். நல்லதோ அல்லது கெட்டதோ, நீங்கள் விரிவாகவும் மிகத் தீவிரமாகவும் கற்பனை செய்கின்ற எதுவொன்றையும் மனக்காட்சிப்படைப்பு உங்கள் வாழ்வில் மெய்யாக்குகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, கவலை என்பது எதிர்மறையான இலக்கு நிர்ணயத்தின் ஒரு வடிவம். உங்களுக்கு என்ன நிகழக்கூடாது என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அதைப் பற்றிக் கவலையோடும் பயத்தோடும் சிந்திக்கின்ற, கற்பனை செய்கின்ற, மற்றும் மனக்காட்சிப்படுத்துகின்ற ஒரு செயல்முறைதான் அது. என்ன பிரச்சனைகள் எழக்கூடாது என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, துல்லியமாக அதே பிரச்சனைகளை நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கிறீர்கள். எதிர்மறையான மனக்காட்சிப்படைப்பின் மகிழ்ச்சியற்ற விளைவுகள் இவை. மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதில் நீங்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய கனவு வீட்டை வடிவமையுங்கள்

எங்களுக்குத் திருமணமான புதிதில், என்னிடமும் என் மனைவியிடமும் மிகக் குறைவான பணமே இருந்தது. நான் என் சொந்தத் தொழிலைத் துவக்கிய பிறகு, எங்களிடமிருந்த கொஞ்சநஞ்சப் பணமும் விரைவில் கரைந்து போனது. ஆனாலும், மற்ற எந்தவொரு தம்பதியைரைப்போலவே, நாங்களும், என்றேனும் ஒருநாள் எங்கள் ‘கனவு வீட்டை’ வாங்குவது பற்றிப் பேசினோம். அவ்வீட்டில் நாங்களும் எங்கள் குடும்பமும் வாழ்வதுபோலக் கற்பனை செய்தோம். இறுதியில், எங்கள் கனவு வீட்டைக் கைவசப்படுத்துவதில்

மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்திகளை எங்களுக்காக வேலை செய்ய வைப்பதென்று நாங்கள் தீர்மானித்தோம்.

அந்த நேரத்தில் நாங்கள் ஒரு வாடகை வீட்டில் வசித்துக் கொண்டிருந்தோம். எங்களிடம் மிகக் குறைவான பணமே இருந்தது. ஆனாலும், நாடு முழுவதிலும் விற்பனைக்கு வந்திருந்த அழகான வீடுகளைப் பற்றி விவரித்தப் பல பத்திரிகைகளுக்கு நாங்கள் சந்தா செலுத்தி, அவற்றை வாங்கிப் படித்தோம். வார இறுதி நாட்களில், எங்கள் ஊரில் இருந்த சிறப்பான குடியிருப்புப் பகுதிகளுக்குச் சென்று, அங்கு விலைக்கு வந்திருந்த வீடுகளைப் பார்த்து வந்தோம். அழகான, விலையுயர்ந்த வீடுகளின் அறைகளின் ஊடாக நடந்து சென்று, அந்தச் சுற்றுவட்டாரங்களில் நாங்கள் வாழ்வதுபோலக் கற்பனை செய்தோம்.

மனக்காட்சிப்படைப்பு இறுதியில் பலனளிக்கும் என்ற முழுமையான விசுவாசத்துடன், அழகான வீடுகளின் படங்களையும் அவற்றின் பல அம்சங்களையும் பத்திரிகைகளில் இருந்து கத்தரித்து எடுத்து ஓர் அட்டையில் அவற்றை ஒட்டி வைத்தோம். காலப்போக்கில், எங்கள் கனவு வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்பிய நாற்பத்தியிரண்டு பொருட்களை நாங்கள் பட்டியலிட்டோம்.

இதற்கிடையே, நான் தொடர்ந்து என் வேலையில் கவனம் செலுத்தி, என் வியாபாரத்தை வளர்த்தெடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். இதன் மூலம் எங்கள் வருவாயை அதிகரித்து எங்கள் சேமிப்பை அதிகரித்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் இச்செயல்முறையைத் துவக்கிய ஒரு வருடத்திற்குள், ஓர் அழகான இடத்தில் ஓர் அழகான வீட்டை வாங்கி, எங்கள் வாடகை வீட்டிலிருந்து வெளியேறி எங்கள் சொந்த வீட்டில் நாங்கள் குடியேறியிருந்தோம். அந்த வீடு பல வழிகளில் எங்களுக்குக் கச்சிதமாக இருந்தது என்றாலும், அது எங்களுடைய ‘கனவு வீடு’ அல்ல என்பதை நாங்கள் எங்கள் இதயப்பூர்வமாக அறிந்திருந்தோம்.

பொறுமை இன்றியமையாதது

நாங்கள் அந்தப் புதிய வீட்டில் குடியேறி ஒன்றரை வருடங்களுக்குப் பிறகு, மீண்டும் நாங்கள் இன்னொரு வீட்டிற்குக் குடிபெயர்ந்தோம். இந்த வீடு சான்டியாகோ நகரில் இருந்தது. ஒரு மாதத் தேடலுக்குப் பிறகு, அந்த வீட்டை, அதாவது எங்கள் 'கனவு வீட்டை' நாங்கள் கண்டுபிடித்தோம். நாங்கள் இருவரும் ஒரு வார்த்தைகூடப் பேசிக் கொள்ளாமல் ஒருவரையொருவர் பார்த்தோம். இதுதான் எங்கள் வீடு என்று நாங்கள் இருவரும் ஒப்புக் கொண்டோம்.

இந்தப் பரிவர்த்தனை முடிவதற்கு இரண்டு மாதங்கள் ஆயின. தேவையான பணத்தைத் திரட்டி, எங்கள் கனவு வீட்டை எங்கள் வசமாக்குவதற்குக் கூடுதலாக ஐந்து மாதங்கள் தேவைப்பட்டன. ஆனால் நாங்கள் நிர்ணயித்திருந்த காலக்கெடுவிற்குள் எங்கள் கனவு வீட்டில் நாங்கள் குடியேறியிருந்தோம். அன்றிலிருந்து நாங்கள் அங்குதான் வாழ்ந்து வருகிறோம். நாங்கள் பட்டியலிட்டிருந்த நாற்பத்தியிரண்டு பொருட்களில் நாற்பத்தியோரு பொருட்கள் எங்கள் புதிய வீட்டில் இருந்ததை நாங்கள் கண்டோம்.

ஒல்லியாக இருப்பதுபோலச் சிந்தியுங்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் உறுதியான மற்றும் ஒல்லியான உடலுடன் இருக்க விரும்புகின்றனர். நீங்கள் ஒல்லியாக இருப்பதுபோலச் சிந்தித்தால் மட்டுமே இது சாத்தியம் என்று உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர். நீங்கள் ஒல்லியாக இருப்பதுபோல உங்கள் மனத்தில் ஒரு காட்சியை உருவாக்குவதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. நீங்கள் விரும்புகின்ற உடல்வாகைக் கொண்ட ஒருவருடைய புகைப்படத்தை எடுத்து, அதன் தலையை மட்டும் நீக்கிவிட்டு, அந்த இடத்தில் உங்கள் புகைப்படத்தை ஒட்டிவிடுங்கள். பிறகு இந்தப் படத்தைப் பிரதியெடுத்து, உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் அடிக்கடிப் பார்க்கின்ற பல இடங்களில் ஒட்டி வையுங்கள்.

ஓர் அழகான உடலுடன்கூடிய உங்கள் புகைப்படத்தை நீங்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் ஆழ்மனம் அதைப் பதிவு செய்து கொள்கிறது. இறுதியில், நீங்கள் குறைவாக உணவு உட்கொள்வதையும்

அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வதையும் நீங்கள் காண்பீர்கள். விரைவில், உங்களுடைய புற உலகம் உங்கள் அக உலகிற்கு இசைவாக மாறும்.

உங்கள் மனத்திற்குப் பிடித்த வாழ்க்கைத் துணைவரைக் கண்டுபிடியுங்கள்

தங்களுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவரை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது என்று திருமணமாகாத நபர்கள் அடிக்கடி என்னிடம் கேட்கின்றனர். தங்களுக்கு வாழ்க்கைத் துணைவராக வரவிருப்பவர் எப்படி இருப்பார் என்பது பற்றிய ஒரு படத்தை அவர்கள் உருவாக்கியுள்ளார்களா, அவரிடம் என்ன குணாதிசயங்கள் இருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகிறார்களோ அவற்றை அவர்கள் பட்டியலிட்டுள்ளார்களா என்று நான் அவர்களிடம் கேட்கிறேன். இதைக் கேட்டு அவர்கள் எப்போதும் ஆச்சரியம் அடைகின்றனர், சில சமயங்களில் தாங்கள் ஏளனம் செய்யப்பட்டதுபோல அவர்கள் உணர்கின்றனர். "நான் அந்தக் குறிப்பிட்ட நபரைச் சந்திக்கும்போது, அவர்தான் எனக்கு ஏற்றவர் என்பதை நான் அறிவேன்," என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆனால் இது அப்படி வேலை செய்வதில்லை. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு தெளிவு உங்களுக்கு இல்லை என்றால், வேறு எதையேனும்தான் நீங்கள் பெறுவீர்கள். திருமணமாகாதவர்களுக்கு நான் அறிவுறுத்துவது இதுதான்: நீங்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகின்ற நபரிடம் என்னென்னப் பண்புநலன்கள் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவற்றை விபரமாகவும் விலாவாரியாகவும் விவரித்து ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அவருடைய வயது, ஆளுமை, ஆர்வங்கள், மதிப்பீடுகள், பின்புலம், நகைச்சுவை உணர்வு போனற அம்சங்கள் பற்றி நீங்கள் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

அடுத்து நிகழும் விஷயம் முற்றிலும் அற்புதமானது. என்னுடைய மூன்று —நாள் பயிலரங்கு ஒன்றில் கலந்து கொண்ட என் நண்பர் ஒருவர், பயிலரங்கு முடிந்தவுடன் இச்செயல்முறையை முயற்சித்துப் பார்த்தார். பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு, தன் விவரிப்பிற்கு வடிவம் கொடுத்த ஒரு பெண்ணை அவர் சந்தித்தார். விரைவில் அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்டனர்.

இப்போது அவர்கள் இரண்டு அழகான குழந்தைகளுடன் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

நீங்கள் திருமணமாகாதவராக இருந்தால், இந்த உத்தியை நீங்கள் முயற்சித்துப் பார்க்க வேண்டும். உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய விளைவுகளைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியமடைவீர்கள்.

அகம் எவ்வாறோ, புறம் அவ்வாறே

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் மேலும் சிறப்பாக்குவதற்கு மனக்காட்சிப்படைப்பை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். எதிர்காலத்தில் உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான காட்சியை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உங்களால் பார்க்க முடியாத ஓர் இலக்கை உங்களால் குறி வைத்துத் தாக்க முடியாது. ஆனால் உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்திருந்தால், இறுதியில் அதை நீங்கள் அடைந்தே தீருவீர்கள்.

மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்குச் சிறந்த நேரம்

இலக்கு நிர்ணயத்தைப்போலவே, மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்கும், அதிகாலை மற்றும் இரவு நேரங்கள் மிகவும் கச்சிதமானவை. நீங்கள் தூங்கப் போவதற்கு முன்பு, உங்கள் கனவுகள் அனைத்தும் ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டதுபோல நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் ஓர் ஆழமான நிலையில் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறது. பிறகு அடுத்த நாள் உங்கள் வார்த்தைகளும் செயல்களும் அதற்கு ஏற்றாற்போல இருக்கும்படி அது பார்த்துக் கொள்கிறது.

மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்கான இன்னொரு நேரம் அதிகாலைப் பொழுது. அன்றைய தினம் நீங்கள் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பது பற்றிய தெளிவான காட்சிகளை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்கிக் கொள்வது, குறித்த நேரத்தில் அதை நீங்கள் அடைவதை உறுதி செய்கிறது.

அனைத்து மேம்பாடுகளின் துவக்கம்

உங்கள் வாழ்வில் அனைத்து மேம்பாடுகளுமே உங்கள் மனக்காட்சிகளில் ஏற்படும் மேம்பாடுகளில் இருந்துதான் துவங்குகின்றன. நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக ஆக விரும்புகிறீர்கள், எப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ விரும்புகிறீர்கள், எந்த இலக்குகளை அடைய விரும்புகிறீர்கள் ஆகியவை பற்றிய காட்சிகளால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள். இந்த இலக்குகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் இசைவான படங்களைப் பத்திரிகைகள் மற்றும் செய்தித்தாள்களில் இருந்து கத்தரித்து, உங்கள் வீட்டில் எல்லா இடங்களிலும் ஒட்டி வையுங்கள். இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் பாருங்கள். இவற்றைப் பற்றி அடிக்கடிப் பேசுங்கள். இவற்றைத் தொடர்ந்து கற்பனை செய்யுங்கள்.

உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும், உங்களுடைய கச்சிதமான இலக்குகளையும் கச்சிதமான எதிர்காலத்தையும் பற்றித் தொடர்ந்து கற்பனை செய்யுங்கள், மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் மேற்கொள்ளும் வேறு எந்தவொரு நடவடிக்கையைவிடவும் இது உங்கள் சொந்த ஆற்றலைத் துரிதப்படுத்துவதற்கு அதிகமாக உதவும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் வாழ்க்கை ஒவ்வொரு பகுதியிலும் மிகவும் கச்சிதமாக இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். அது எப்படித் தோன்றுகிறது? உங்கள் விடை எதுவாக இருந்தாலும், இந்தக் காட்சியைத் தொடர்ந்து கற்பனை செய்யுங்கள்.

2. நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புகின்ற பொருட்களின் படங்களையும், எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எப்படிப்பட்டவராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அது தொடர்பான படங்களையும் கத்தரித்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை யதார்த்தங்களாக ஆக்குவதற்கு உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

3. ஒவ்வொரு முக்கியமான நிகழ்விற்கும் முன்பாக மன ஒத்திகையைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் செய்கின்ற அல்லது முயற்சிக்கின்ற ஒவ்வொரு காரியத்திலும் நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதுபோல உங்கள் மனக்கண்ணில் பாருங்கள்.

4. தெளிவான, உற்சாகமூட்டுகின்ற, உணர்ச்சிகரமான காட்சிகளைத் தொடர்ந்து உங்கள் மனத்திற்குக் கொடுங்கள். உங்கள் கற்பனையானது வாழ்வில் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கப் போகின்றவற்றின் வெள்ளோட்டம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

5. உங்கள் கனவு வீடு, கனவு வேலை, அல்லது கனவுத் தொழில் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதை வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவை ஒவ்வொரு விதத்திலும் கச்சிதமாக இருந்தால், அவற்றில் என்னென்ன அம்சங்கள் இருக்குமோ, அவற்றை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். இது உண்மையாகிவிட்டதுபோல ஒவ்வொரு நாளும் மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்.

6. மனக்காட்சிப்படைப்பை உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கையும் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அது பற்றிய உளக் காட்சிகளை உருவாக்குவதற்கு நேரத்தை முதலீடு செய்யுங்கள். பிறகு, நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் உளக்காட்சிகள் துல்லியமாக உங்கள் வாழ்வில் மெய்ப்படும் என்ற முழுமையான விசுவாசத்தைக் கொண்டிருங்கள்.

20

உங்களுக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டிவிடுங்கள்

நீங்கள் இப்போதுதான் புதிதாக ஒரு வீட்டிற்குள் குடிபுகுந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீட்டின் முந்தைய உரிமையாளர் அங்கிருந்து விடைபெறுவதற்கு முன்பு, உங்களைத் தனியாக அழைத்து, வீட்டின் அடித்தளத்தில் உள்ள ஒரு சிறப்பு அறையில் மிக அற்புதமான ஒரு கணினி இருப்பதாகவும், அதில் நீங்கள் எந்தவோர் இலக்கையோ அல்லது கேள்வியையோ பதிவு செய்தால், சரியான நேரத்தில் சரியான பதிலை அது உங்களுக்குக் கொடுக்கும் என்றும் உங்களிடம் விளக்குகிறார். அக்கணினி ஒவ்வொரு முறையும் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது என்றும், அது கொடுக்கும் ஒவ்வொரு விடையும் துல்லியமான விடையாக இருக்கும் என்றும் அவர் கூறுகிறார். இது உங்கள் வாழ்வில் எப்பேற்பட்ட வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

ஆனால் அப்படிப்பட்டக் கணினி உண்மையிலேயே உங்களிடம் இருக்கிறது. அது எக்கணத்திலும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் விதத்தில் உங்கள் கைவசம் உள்ளது. அது 'முடிவில்லாப் பேரறிவு' என்று அழைக்கப்படுகிறது. மனிதகுல வரலாற்றில் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவி இதுதான். இதை எந்த நேரத்திலும் உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

"பெரும்பாலான நேரம் நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, அதுவாகவே ஆகிறீர்கள்" என்றும், "உங்கள் மனத்தில் எதை உங்களால்

தொடர்ந்து நிலைப்படுத்த முடியுமோ, அதை உங்களால் அடைய முடியும்'' என்றும் இப்புத்தகம் நெடுகிலும் நான் வலியுறுத்தி வந்துள்ளேன். அதோடு, ஈர்ப்புவிதி மற்றும் தொடர்புவிதி குறித்தும், உங்கள் இலக்குக் குறித்து முழுமையான தெளிவுடன் இருப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்தும் நாம் பார்த்தோம். அந்த ஒவ்வொரு சமயத்திலும், முடிவில்லாப் பேரறிவின் சக்தியைப் பற்றித்தான் நான் மறைமுகமாகக் குறிப்பிட்டேன்.

காலத்தால் அழியாத ரகசியம்

மனிதகுல வரலாறு நெடுகிலும், முடிவில்லாப் பேரறிவு குறித்து ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே மக்கள் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். ஆனால் பெரும்பான்மை நேரம், சாதுக்களும் யோகிகளும் அதை ரகசியமாகப் பேணிப் பாதுகாத்து வந்தனர். அது யாராலும் கைவசப்படுத்த முடியாதபடி மிகவும் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டிருந்தது. பண்டைய உலகின் 'குரு—சீடர்' பள்ளிகளில் பல ஆண்டுகள் விசுவாசமாகப் படித்து ஆய்வு செய்த பிறகே அதன் சீடர்களுக்கு அந்த ரகசிய அறிவு கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது. கடந்த நூறு ஆண்டுகளாகத்தான், முடிவில்லாப் பேரறிவு பற்றிய அறிவு ஓரளவுக்கு வெளிச்சத்திற்கு வந்துள்ளது. அதுகூட ஒருசில மக்களுக்கே அது கிடைத்துள்ளது.

ஒரே இடத்தில் மூன்று மனங்கள்

உளவியல் சிகிச்சையைக் கண்டுபிடித்த சிக்மன்ட் ஃபிராய்டு, 1895ம் ஆண்டில், மூன்று மனங்களைப் பற்றி எழுதினார். அவருடைய படைப்புக் கருத்துக்களின் பெரும்பகுதி, இந்த மூன்று அம்சங்களைச் சார்ந்தே இருந்தன.

மனத்தின் முதலாவது அம்சம், விழிப்புணர்வோடும் எச்சரிக்கையாகவும் இருக்கிறது, புற உலகைக் கையாள்கிறது, விஷயங்களை ஆய்வு செய்து, தீர்மானித்து, நடவடிக்கை எடுக்கிறது. இதை நாம் வெளிமனம் என்று அழைக்கிறோம்.

மனத்தின் இரண்டாவது அம்சத்தை ஆழ்மனம் என்று நாம் அழைக்கிறோம். நம்முடைய கடந்தகால எண்ணங்களும் தீர்மானங்களும் அனுபவங்களும் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ள இப்பகுதி, நம்முடைய உடலை இயக்குவதோடு, நம் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நம் கடந்தகால அனுபவங்களுடன் ஒத்திசைவாக வைக்கிறது.

மனத்தின் மூன்றாவது பரிமாணத்தைத்தான் முடிவில்லாப் பேரறிவு என்று நாம் அழைக்கிறோம். இதைப் பலர் பல பெயர்களில் அழைக்கின்றனர். அதை நீங்கள் எப்படி அழைத்தாலும் சரி, நீங்கள் உண்மையிலேயே மிகவும் விரும்புகின்ற ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு இந்த உலகளாவிய சக்தியை எந்த நேரத்திலும் உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

அனைத்துக் கண்டுபிடிப்புகளின் ஆதிமூலம்

வரலாறு நெடுகிலும் அனைத்துத் துறைகளிலும் நிகழ்ந்துள்ள அனைத்துக் கண்டுபிடிப்புகளும் முடிவில்லாப் பேரறிவின் செயல்பாட்டின் விளைவே. உங்களுடைய ஏதோ ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்த்த அல்லது ஓர் இக்கட்டான சூழ்நிலைக்கு இணக்கமான தீர்வைக் கொடுத்த ஒரு மாபெரும் யோசனை அல்லது உள்நோக்கு உங்களுக்குத் திடீரென்று தோன்றியபோதெல்லாம், முடிவில்லாப் பேரறிவு அதில் குறுக்கிட்டுள்ளது என்று பொருள். மாபெரும் அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்துமே இந்த முடிவில்லாப் பேரறிவில் இருந்துதான் துவங்கின.

உலகின் மிகச் சிறந்த கண்டுபிடிப்பாளர்

தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் 1,093 கண்டுபிடிப்புகளுக்குக் காப்புரிமம் பெற்றார். அவர் உயிருடன் இருந்த காலத்திலேயே அவை அனைத்துமே வர்த்தகரீதியான பொருட்களாக மாற்றப்பட்டன. 1931ம் ஆண்டில் அவர் காலமானபோது, அவர் கண்டுபிடித்தப் பொருட்களின் உற்பத்தி மற்றும் வினியோகத் தொழிலில் கோடிக்கணக்கான அமெரிக்கர்கள் பணியில் இருந்தனர்.

எடிசன் தன் ஒட்டுமொத்த வாழ்நாள் நெடுகிலும், தீர்க்கப்பட முடியாதவைபோலத் தோன்றிய பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கும், மின்சாரம், திரைப்படங்கள், ஒலிப்பதிவு, ஒளிபரப்பு, மற்றும் நூற்றுக்கணக்கான பகுதிகளில் வரலாற்றுப் புகழ்மிக்கக் கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்துவதற்கும் தன் முடிவில்லாப் பேரறிவைப் பயன்படுத்தினார். அவர் ஒவ்வொரு நாளும் பகலில் அவ்வப்போது குட்டித் தூக்கங்களில் ஈடுபடுவார். அந்த நேரங்களில் அவர் தன்னுடைய முடிவில்லாப் பேரறிவைப் பயன்படுத்தினார். இது அவருடைய எண்ணற்றக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கு வழிவகுத்தது.

இயக்குவதற்குச் சரியான சூழ்நிலைகள்

அமைதியும் நம்பிக்கையும் ஆசுவாசமும் நிறைந்த, நன்னம்பிக்கையான எதிர்பார்ப்புடன்கூடிய ஒரு மனநிலையில் நீங்கள் இருக்கும்போது உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. தனிமையில் ஆசுவாசமாக அமர்ந்து, உங்கள் கவலைகள் அனைத்தையும் விட்டுத்தள்ளி, இயற்கையோடு ஒன்றரக் கலந்து இருக்க நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு செயல்படத் துவங்குகிறது.

எப்போதெல்லாம் நீங்கள் அமைதி நிலைக்குள் சென்று, உங்களுக்குள் இருக்கும் சிறிய, சலனமற்றக் குரலைச் செவிமடுக்கிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவின் கிசுகிசுப்புகளை நீங்கள் செவிமடுக்கத் துவங்குவீர்கள்.

உங்கள் உள்ளுணர்வு உங்கள் புதிய வீட்டின் அடித்தள அறையில் இருக்கும் சக்திவாய்ந்த கணினிக்கு இணையானது. இதுதான் உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவுடனான உங்கள் தொடர்பு, உங்கள் இணைப்பு. சில சமயங்களில், நீங்கள் அனுபவிக்கின்ற அமைதியில் உங்கள் உள்ளுணர்வு மிகவும் உரத்தக் குரலில் பேசும். அப்போது, உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய ஒரு யோசனையை அல்லது உள்நோக்கை அது உங்களிடம் கொண்டு வரும்.

உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டுதல்

எழுத்துப்பூர்வமாக வடிக்கப்பட்டு, தீவிர விருப்பம் கொள்ளப்பட்டு, முறையாக மனக்காட்சிப்படுத்தப்பட்டு, தொடர்ந்து நடவடிக்கை எடுக்கப்படுகின்ற, தெளிவான, திட்டவட்டமான இலக்குகள் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டுகின்றன. நீங்கள் ஆசுவாசமாக அமர்ந்து, நீங்கள் மிக ஆழமாக விரும்புகின்ற ஒரு விளைவை உணர்ச்சிப்பூர்வமாக மனக்காட்சிப்படுத்தும்போது, அந்த இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான யோசனைகளையும் ஆற்றலையும் உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டுகிறீர்கள்.

சில சமயங்களில், உங்களால் தூங்க முடியாத அளவுக்கு அல்லது வேறு எதைப் பற்றியும் சிந்திக்க முடியாத அளவுக்கு, உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து கிடைக்கும் ஓர் உத்வேகம் உங்களுக்கு ஆற்றலளித்து உங்களை உற்சாகப்படுத்தும். அப்படி நிகழும்போது, உங்களுக்கு வருகின்ற ஒவ்வொரு யோசனையையும் விபரத்தையும் நீங்கள் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும். இது உங்கள் மனத்தைத் தெளிவுபடுத்தி, மீண்டும் நீங்கள் நன்றாகத் தூங்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டுவதற்கான இரண்டு வழிகள்

முடிவில்லாப் பேரறிவைச் செயல்பட வைக்க அதைத் தூண்டுவதற்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன. முதலாவது, உங்கள் இலக்கை அடைவதன்மீது நீங்கள் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தித் தீவிரமாக உழைக்க வேண்டும். நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயத்தில் முழு மனத்துடன் ஈடுபடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் அதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள், பேசுங்கள், அதை எழுதிக் கொள்ளுங்கள், பரிசீலனை செய்யுங்கள். அந்த இலக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடும் என்று உங்கள் அறிவிற்குப் படுகின்ற அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

உங்கள் இலக்கை அடைவதை நோக்கித் தொடர்ச்சியான, உறுதியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும்போது, எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் உங்கள் வாழ்வில் நிகழும். எதிர்பாராத இடங்களில் மக்கள் முளைத்தெழுந்து உங்களுக்கு உதவுவர்.

உங்களுக்கு உதவுவதற்காகத் தொலைபேசி அழைப்புகளும் வாய்ப்புகளும் வரும். முன்பு உங்களுக்கு ஒருபோதும் தோன்றியிராத யோசனைகளையும் தகவல்களையும் நீங்கள் எதிர்கொள்வீர்கள். உங்களை உங்கள் இலக்கு நோக்கி மிக வேகமாகக் கூட்டிச் செல்கின்ற யோசனைகளையும் உள்நோக்குகளையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

உங்களை முழுவதுமாக ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, உங்கள் மனத்தை வேறு எதிலேனும் மும்முரமாக ஈடுபடுத்துவது உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டுவதற்கான இரண்டாவது வழி. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஓர் உல்லாச விடுமுறைக்குச் செல்லும்போது, நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளையோ அல்லது பிரச்சனைகளையோ பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. மாறாக, நீங்கள் வேறு நடவடிக்கைகளில் மும்முரமாக ஈடுபடுகிறீர்கள். உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் உங்களால் எவ்வளவு அதிகமாக ஆசுவாசமும் அமைதியும் அடைய முடிகிறதோ, உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு அவ்வளவு அதிக வேகமாகச் செயல்பட்டு, உங்களுக்குத் தேவையான உள்நோக்குகளையும் யோசனைகளையும் கொண்டு வரத் துவங்கும். இதை வேறு விதமாகக் கூறினால், நீங்கள் எவ்வளவு அதிகக் கடினமாக முயற்சிக்காமல் இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக வேகமாக உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு உங்களுக்காக வேலை செய்யும்.

உங்களுடைய ஒவ்வோர் இலக்குக் குறித்தும் நீங்கள் இரண்டு வழிகளிலும் முயற்சிக்க வேண்டும். முதலில், அந்த இலக்கின்மீது ஒருமித்தக் கவனத்துடன் செயல்படுங்கள். அப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு உங்கள் 100 சதவீத ஆற்றல்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, நீங்கள் விரும்புகின்ற விளைவை நீங்கள் இன்னும் அனுபவித்திராவிட்டால், உங்கள் மனத்தை வேறு எதிலேனும் மும்முரமடையச் செய்யுங்கள். சில நாட்கள் விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் ஓர் உல்லாசப் பயணம் மேற்கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள் அல்லது ஒரு திரைப்படத்திற்குச் சென்று வாருங்கள். சிறிது நேரம் உங்கள் இலக்கைப் பற்றி முற்றிலுமாக மறந்து போய்விடுங்கள். பிறகு, சரியான நேரத்தில், உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு, செயலில் இறங்கி உங்களுக்கான விடையைக் கொண்டு வரும்.

துல்லியமான, சரியான விடை

உங்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற சரியான விடையைச் சரியான நேரத்தில் உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு உங்களுக்காகக் கொண்டு வரும். எனவே, அந்த முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து உங்களுக்கு ஏதேனும் ஓர் உத்வேகம் கிடைக்கும்போது, நீங்கள் உடனடியாக அதன்மீது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இதில் தாமதிக்காதீர்கள். குறித்த நேரத்தில் நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய ஒரு தகவல் இது. ஒரு நடவடிக்கையை மேற்கொள்வதற்கோ அல்லது ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு விடுப்பதற்கோ உங்களுக்குள் ஓர் உள்ளார்ந்த தூண்டுதல் எழுந்தால், அது குறித்து விரைவாகச் செயல்படுங்கள். ஏதோ ஒன்றைப் பற்றி உங்களுக்கு ஓர் உள்ளுணர்வு ஏற்பட்டால், உடனடியாகச் செயலில் இறங்குங்கள். உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து வருகின்ற ஓர் உத்வேகத்தின்மீது உடனடியாக நடவடிக்கை எடுப்பது உங்களுக்கு உதவக்கூடிய கூடுதலான உள்நோக்குகளையும் உத்வேகங்களையும் அந்தப் பேரறிவிடமிருந்து உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும்.

மூன்று சிறப்புப் பண்புநலன்கள்

முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து வருகின்ற ஒரு யோசனை அல்லது தீர்விற்கு மூன்று பண்புநலன்கள் உள்ளன:

- முதலாவது, பிரச்சனையின் ஒவ்வோர் அம்சத்திற்கும் அது விடையளிக்கும் அல்லது உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் உங்களுக்குக் கொடுக்கும். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விடை அனைத்து விதங்களிலும் முழுமையானதாக இருக்கும்.
- இரண்டாவது, முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து வரும் ஓர் உத்வேகம் இயல்பானதாகவும் சுலபமானதாகவும் சூழ்நிலைக்குக் கச்சிதமாகப் பொருந்துவதாகவும் இருக்கும்.

- மூன்றாவது, முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து வரும் ஒரு தீர்வு உங்களுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் சிலிர்ப்பையும் கொடுக்கும். உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் நீங்கள் உங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்கின்ற பொன்னான கணங்களில் ஒன்றாக அது இருக்கும்.

உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து உங்களுக்கு ஒரு தீர்வு கிடைக்கும்போதெல்லாம், நீங்கள் உடனடியாகச் செயலில் இறங்கி நடவடிக்கை எடுப்பதற்குத் தேவையான ஆற்றலையும் உற்சாகத்தையும் ஊக்குவிப்பையும் அது உடனழைத்து வரும். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் தீர்வை உடனடியாகச் செயல்படுத்துவதற்கு உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஓர் ஆர்வம் உங்களுக்குள் எழும். நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்ற எல்லாவற்றையும் நிறுத்திவிட்டு, அந்தப் புதிய செயல்நடவடிக்கையில் இறங்க விரும்புவீர்கள். உங்கள் விருப்பம் எப்போதும் சரியானதாகவே இருக்கும்.

நம்பிக்கைதான் இங்கு முக்கியமான தேவை

உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவுதான் உங்களிடம் உள்ள மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவி. அது எல்லா நேரங்களிலும் நீங்கள் அணுகக்கூடிய விதத்தில் உள்ளது. உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்பது குறித்துத் தெளிவாக இருப்பதன் மூலமும், பிறகு உங்களுக்குத் தேவையான விடை, நீங்கள் அதற்குத் தயாராக இருக்கும்போது சரியான கணத்தில் உங்களை வந்தடையும் என்ற நம்பிக்கையோடு அமைதியோடும் விசுவாசத்தோடும் இருப்பதன் மூலமும், உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவை நீங்கள் தூண்டுகிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்த மாபெரும் சக்தி குறித்து எவ்வளவு அதிக ஆசுவாசத்தையும் நம்பிக்கையையும் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அது அவ்வளவு வேகமாகவும் சிறப்பாகவும் இயங்கும். ‘மக்கள் தங்கள் உட்குரல்களுக்குச் செவிசாய்க்கத் துவங்கும்போது அவர்கள் மாபெரும் மனிதர்களாக ஆகிறார்கள்,’ என்று கூறப்படுகிறது. உங்கள் உள்ளுணர்வுக்குச்

செவிசாய்ப்பதையும் உங்கள் உட்குரலை நம்புவதையும் நீங்கள் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளும்போது, நீங்கள் ஒருபோதும் இனியொரு தவறைச் செய்ய மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம், உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் இந்த மாபெரும் உலகளாவிய சக்தியுடன் இணக்கமாகக் கொண்டு வருகிறீர்கள். நீங்கள் மேலும் மேலும் அதிகமான இலக்குகளை அடைவீர்கள், நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் மேன்மேலும் அதிக வேகமாக முன்னேறிச் செல்வீர்கள். ஏதோ ஒரு வகையான பிரபஞ்ச ஆற்றலோடு நீங்கள் இணைக்கப்பட்டிருப்பதுபோல நீங்கள் உணர்வீர்கள். ஏனெனில், குறைவான முயற்சியில் அதிகமான விஷயங்களை நீங்கள் சாதிப்பீர்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்து, உங்கள் முடிவில்லாப் பேரறிவு உங்களுக்காகச் செயல்பட்ட நேரங்களை நினைவுகூருங்கள். கடந்தகாலத்தில், இந்த அனுபவங்கள் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக நிகழ்ந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் உங்கள் இலக்குகளைப் பற்றி முழுமையான தெளிவை வளர்த்துக் கொண்டு, அவற்றை முறையாகப் பரிசீலித்து மனக்காட்சிப்படுத்துவதன் மூலம், இந்த முடிவில்லாப் பேரறிவின் சக்தி, நாள் முழுவதும் உங்களுக்காகத் தொடர்ந்து வேலை செய்வதை உங்களால் உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்து, முடிவில்லாப் பேரறிவின் உதவி உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்த்துக் கொடுத்த அல்லது ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவிய ஒரு நேரத்தை நினைவுகூருங்கள். அந்தச் செயல்முறையைப் பற்றி நினைத்துப் பார்த்து, அதை எவ்வாறு மீண்டும் நிகழச் செய்வது என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

2. உங்களுடைய மிக முக்கியமான இலக்கை, மிக முக்கியமான திட்டவட்டமான குறிக்கோளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, சரியான

நேரத்தில் அது நடந்தேறும் என்ற முழுமையான நம்பிக்கையுடன் அதை மீண்டும் மீண்டும் தெளிவாக மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்.

3. தனிமை, தியானம் ஆகிய பழக்கங்களை இன்றிலிருந்து துவக்குங்கள். இந்த நேரங்களில், உங்கள் மனத்தை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, சரியான கேள்விக்குச் சரியான விடை உங்கள் மனத்திற்குள் முளைக்கும்வரை உங்கள் மனம் ஒவ்வொரு விஷயமாக தாவிச் செல்வதற்கு அதை அனுமதியுங்கள்.

4. முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து உங்கள் மனத்திற்குள் வருகின்ற ஒரு யோசனையின்மீது உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இந்த சக்தியின்மீது நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்கும்போது, சிறந்த விஷயங்கள் மட்டுமே உங்கள் வாழ்வில் நிகழும் என்ற முழுமையான நம்பிக்கையைக் கொண்டிருங்கள்.

5. உங்கள் பிரச்சனையை ஒருமித்தக் கவனத்துடன் தீர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். அது உங்களால் முடியவில்லை என்றால், உங்கள் மனத்தை வேறு எதிலாவது ஈடுபடுத்துங்கள். உங்கள் உள்ளுணர்விலிருந்து சரியான நேரத்தில் ஒரு கச்சிதமான தீர்வு முளைக்கும்.

6. முடிவில்லாப் பேரறிவு எவ்வளவு சிறப்பாக உங்களுக்குப் பலனளிக்கிறது என்பதற்கும், அதன்மீது நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் முழுமையான நம்பிக்கையும் விசுவாசமும் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதற்கும் இடையே ஒரு நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. கவலையை விட்டொழித்துவிட்டு, சரியான நேரத்தில் சரியான விடை வரும்வரை பொறுமையாகக் காத்திருங்கள்.

21

வெற்றி பெறும்வரை உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மாபெரும் வெற்றி ஒவ்வொன்றும், விடாமுயற்சிக்குக் கிடைத்த ஒரு வெற்றியைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பதற்கும், அது குறித்த வேலைகளைத் துவக்குவதற்கும், பிறகு நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடையும்வரை நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய தடைகளையும் சிரமங்களையும் விடாமுயற்சியுடன் சமாளித்துத் தாக்குப்பிடிப்பதற்குமான உங்கள் திறன்தான், உங்கள் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கின்ற மிக இன்றியமையாத காரணியாகும்.

பயத்தை வெற்றி கொண்டு, துணிச்சல் எனும் பழக்கத்தை உங்களிடம் உருவாக்கிக் கொள்வதுதான் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய மிகப் பெரிய சவாலாக இருக்கும். "மதிப்புவாய்ந்த அனைத்துப் பண்புநலன்களிலும் துணிச்சல் முதன்மையானதாகக் கருதப்படுவது முற்றிலும் சரியானது. ஏனெனில், மற்ற அனைத்தும் இதைச் சார்ந்துள்ளது," என்று வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் ஒருமுறை கூறினார்.

பயத்தை வெற்றி கொள்ளுதல்

பயம்தான் மனிதகுலத்தின் மிகப் பெரிய எதிரியாக எப்போதும் இருந்து வந்துள்ளது, இப்போதும் இருக்கிறது. "நாம் பயப்பட வேண்டிய ஒரே விஷயம் பயம் மட்டுமே," என்று ஃபிராங்க்ளின் டி. ரூஸ்வெல்ட் கூறினார். நாம் எது

குறித்து பயப்படுகிறோமோ, அது நிஜமாவதால் ஏற்படுவதைவிட, அந்த பயத்தால் ஏற்படுகின்ற கவலையும் மன அழுத்தமும் மகிழ்ச்சியின்மையும் மிக மிக அதிகம்.

துணிச்சல், அசைக்க முடியாத தன்னம்பிக்கை ஆகிய பழக்கங்களை நீங்கள் உங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொள்ளும்போது, எண்ணற்றச் சாத்தியக்கூறுகள் அடங்கிய ஓர் ஒட்டுமொத்தப் புதிய உலகம் உங்களுக்காகத் திறக்கிறது. இவ்வுலகிலுள்ள எதைப் பற்றியும் உங்களுக்கு எந்த பயமும் இல்லை என்றால், நீங்கள் எப்படிப்பட்டக் கனவைக் காணத் துணிவீர்கள், என்னவாக ஆக விரும்புவீர்கள், என்ன செய்ய விரும்புவீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய எதுவொன்றையும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்

அதிர்ஷ்டவசமாக, வெற்றிக்கான மற்ற எந்தவொரு திறமையையும்போலவே, துணிச்சல் எனும் பழக்கத்தையும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். அதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு, வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாத ஏற்றத்தாழ்வுகளை எந்தவிதமான பயமுமின்றி எதிர்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய துணிச்சலையும் நம்பிக்கையையும் நீங்கள் உங்களுக்குள் உருவாக்கிக் கொள்ளும் அதே நேரத்தில், உங்கள் பயங்களை வெற்றி கொள்ளவும் நீங்கள் கடினமாக உழைத்தாக வேண்டும்.

செய்திப் பத்திரிகைகளில் கட்டுரைகள் எழுதுகின்ற ஆன் லேன்டர்ஸ், “மனிதகுலத்திற்கு மிகவும் பயன்படுகின்ற தனியொரு அறிவுரையாக நான் எதைக் கருதுகிறேன் என்று என்னிடம் கேட்கப்பட்டால், அது இதுவாகத்தான் இருக்கும்: பிரச்சனை என்பது வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அது வரும்போது, உங்கள் தலையை உயர்த்தி, அதை நேருக்கு நேராகப் பார்த்து, ‘நான் உன்னைவிடப் பெரியவன். உன்னால் என்னைத் தோற்கடிக்க முடியாது,’ என்று கூறுங்கள்,” என்று கூறியுள்ளார். இந்த வகையான மனப்போக்குதான் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கிறது.

பயத்திற்கான காரணங்களும் அதன் தீர்வுகளும்

நம்மை பயத்திற்கு ஆளாக்குகின்ற காரணிகளை முதலில் ஆராய்வதுதான் பயத்தை வெற்றி கொண்டு துணிச்சலை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான துவக்கப் புள்ளியாகும்.

நம்முடைய பயமானது குழந்தைப்பருவத்தில் நாம் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட விதத்தில் வேரூன்றியுள்ளது. வழக்கமாக, நம் பெற்றோரிடமிருந்து கிடைத்த அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனங்கள்தான் நம் பயத்திற்கான முக்கியக் காரணிகளாக இருக்கின்றன. இது நாம் இரண்டு வகையான பயத்தை அனுபவிப்பதற்கு வழிவகுக்கிறது. முதலாவது, தோல்வி குறித்த பயம். இது, ‘‘என்னால் முடியாது, என்னால் முடியாது,’’ என்று நம்மைச் சிந்திக்க வைக்கிறது. இரண்டாவது, நிராகரிப்புக் குறித்த பயம். இது, ‘‘நான் செய்தே ஆக வேண்டும், நான் செய்தே ஆக வேண்டும்,’’ என்று நம்மைச் சிந்திக்கச் செய்கிறது.

இந்த பயங்களின் காரணமாக, ஓர் உறவில் நாம் நம் நேரத்தையும் பணத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் முதலீடு செய்ய பயப்படுகிறோம். மற்றவர்களுடைய அபிப்பிராயங்கள், அவர்களிடமிருந்து வரக்கூடிய விமர்சனங்கள் ஆகியவை குறித்து நாம் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுகிறோம். சில சமயங்களில், யாரேனும் ஒப்புதலளிக்க மறுக்கக்கூடிய எதுவொன்றையும் செய்ய நாம் பயப்படும் அளவுக்கு இது போய்விடுகிறது. இந்த பயம், நம் கனவுகளையும் இலக்குகளையும் அடைவதற்குத் தேவையான ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதிலிருந்து நம்மை இழுத்துப் பிடிக்கிறது, நம்மை முடக்கிப் போட்டுவிடுகிறது. எந்தவொரு நடவடிக்கையையும் எடுக்க நாம் தயங்குகிறோம், எந்தவொரு தீர்மானமும் எடுக்க முடியாமல் திணறுகிறோம், சாக்குப்போக்குகளைக் கண்டுபிடிக்கிறோம், தாமதப்படுத்துவதற்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்கிறோம். இறுதியில் வெறுப்படைந்து, ‘‘நான் செய்தாக வேண்டும், ஆனால் என்னால் செய்ய முடியவில்லை,’’ அல்லது ‘‘என்னால் செய்ய முடியவில்லை, ஆனால் நான் செய்தாக வேண்டும்,’’ என்ற நெருக்கடிக்குள் சிக்கி, இருதலைக் கொள்ளி எறும்புபோலத் தவிக்கிறோம்.

பயமும் அறியாமையும் கைகோர்த்தே செல்லும்

அறியாமையால் பயத்தை உருவாக்க முடியும். நம்மிடம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டத் தகவல்களே இருக்கும்போது, நம்முடைய செயல்களின் விளைவுகள் பற்றி நாம் பதற்றமாகவும் பாதுகாப்பின்றியும் உணரக்கூடும். அறியாமையானது, மாற்றம் குறித்தும், நமக்குத் தெரியாதவற்றைக் குறித்தும் நமக்குள் பயத்தை உருவாக்குகிறது. புதிதாக அல்லது வித்தியாசமாக எதுவொன்றையும் முயற்சித்துப் பார்ப்பதை நாம் தவிர்க்கும்படிச் செய்கிறது.

ஆனால் இதற்கு நேரெதிரானதும் உண்மை. ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான தகவல்களையும் அனுபவங்களையும் சேகரிக்கிறீர்களோ, அப்பகுதியில் அது உங்களுக்கு அதிகத் துணிச்சலையும் தன்னம்பிக்கையையும் கொடுக்கும். உங்கள் வாழ்வில் சில பகுதிகளில் உங்களுக்கு எந்த பயமும் இல்லாமல் இருக்கும். ஏனெனில், அந்தப் பகுதிகளில் நீங்கள் மேதமை பெற்றிருப்பீர்கள். காரோட்டுவது, சமையல் செய்வது, விற்பனை செய்வது, நிர்வகிப்பது போன்றவற்றை எடுத்துக்காட்டுகளாகக் கூறலாம். உங்களுடைய அறிவு மற்றும் அனுபவத்தின் காரணமாக, என்ன நடந்தாலும் அதைச் சமாளிப்பதற்கான திறன் உங்களிடம் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். உங்களுக்கு எந்த பயமும் இருப்பதில்லை.

களைப்பு நம் அனைவரையும் கோழைகளாக ஆக்கிவிடுகிறது

பயத்திற்கான இன்னொரு காரணி நோய் அல்லது களைப்பு. நாம் ஆரோக்கியமாகவும் துடிப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதைவிட, நாம் களைப்பாக இருக்கும்போது அல்லது நோயுற்று இருக்கும்போது அல்லது உடல் வலிமை குன்றி இருக்கும்போது பயமும் சந்தேகமும் நம்மை அதிகமாகத் தாக்குகின்றன.

சில சமயங்களில், இரவில் நன்றாக உறங்குவதன் மூலமாகவோ, உங்களுக்கு முழுமையாகப் புத்துணர்வூட்டிக் கொள்வதற்கு ஒரு நீண்ட உல்லாச விடுமுறையில் செல்வதன் மூலமாகவோ, உங்களைக் குறித்தும்

உங்கள் ஆற்றல்கள் குறித்தும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் மனப்போக்கை முழுவதுமாக உங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

பயம் எல்லோருக்கும் பொதுவானதுதான்

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு முக்கியமான விஷயம் இது: அனைத்துப் புத்திசாலிகளுமே ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து பயப்படுகின்றனர். நீங்கள் உடல்ரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் பொருளாதாரரீதியாகவும் பிழைத்திருப்பது குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுவது இயல்பானதுதான், இயற்கையானதுதான். பயமில்லாத மனிதன் துணிச்சலான மனிதனல்ல. "பயத்தை எதிர்த்து நிற்பதும், பயத்தை வெற்றி கொள்வதும்தான் துணிச்சலே தவிர, பயமின்றி இருப்பதற்குப் பெயர் துணிச்சல் அல்ல," என்று மார்க் டுவெயின் கூறியுள்ளார்.

நீங்கள் பயப்படுகிறீர்களா இல்லையா என்பது இங்கு கேள்வியல்ல. நாம் எல்லோருமே பயப்படுகிறோம். ஆனால் பயத்தை நீங்கள் எவ்வாறு கையாள்கிறீர்கள் என்பதுதான் இங்குள்ள கேள்வி. பயத்தைக் கண்டுகொள்ளாமல் தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்பவர்தான் துணிச்சல்காரர். நான் இன்னொன்றையும் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன்: நீங்கள் உங்கள் பயங்களை நேருக்கு நேராக எதிர்கொண்டு, அவற்றை நோக்கி நகரத் துவங்கும்போது, உங்கள் பயங்கள் மறைந்து, அதே நேரத்தில் உங்கள் சுயமதிப்பும் தன்னம்பிக்கையும் அதிகரிக்கின்றன.

ஆனால் நீங்கள் உங்கள் பயத்தைத் தவிர்க்கும்போது, அவை மெல்ல மெல்ல வளர்ந்து, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வோர் அம்சத்தையும் கட்டுப்படுத்தத் தொடங்கிவிடுகின்றன. உங்கள் பயங்கள் அதிகரிக்கும்போது, உங்கள் சுயமதிப்பும் தன்னம்பிக்கையும் சுயமரியாதையும் அதற்கேற்பக் குறைகின்றன. "நீங்கள் எந்த விஷயத்தைப் பற்றி பயப்படுகிறீர்களோ, அதை நீங்கள் செய்யாவிட்டால், அந்த பயம் உங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தும்," என்று நடிகர் கிளென் ஃபோர்டு ஒருமுறை கூறினார்.

உங்கள் பயங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள்

பயத்தை விளைவிக்கின்ற காரணிகளை நீங்கள் கண்டுகொண்டவுடன், சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொண்டு, உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, உங்கள் சொந்த பயங்கள் எவையென்று கண்டறிந்து, அவற்றை வரையறுத்து ஆய்வு செய்வதுதான் பயத்திலிருந்து மீள்வதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய அடுத்த நடவடிக்கை.

ஒரு வெற்றுத் தாளின் மேற்பகுதியில், "நான் எது குறித்து பயப்படுகிறேன்?" என்ற கேள்வியை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, பெரிய பயம், சிறிய பயம் என்ற வேறுபாடின்றி, உங்களைக் கவலைக்கு உள்ளாக்குகின்ற பயங்கள் அனைத்தையும் வரிசையாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். இழப்பு அல்லது தோல்வி குறித்த பயம், நிராகரிப்பு அல்லது விமர்சனம் குறித்த பயம் போன்ற பொதுவான பயங்களிலிருந்து உங்கள் பட்டியலைத் துவக்குங்கள்.

தோல்வி குறித்த பயத்தால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் சிலர், தங்களுடைய தவறுகளை நியாயப்படுத்துவதிலோ அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து அவற்றை மறைப்பதிலோ ஏராளமான ஆற்றலைச் செலவிடுகின்றனர். தாங்கள் ஒரு தவறு செய்வது பற்றிய யோசனையை அவர்களால் துளிகூடக் கையாள முடிவதில்லை. நிராகரிப்புக் குறித்த பயத்தால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் வேறு சிலர், மற்றவர்களின் பார்வையில் தாங்கள் எப்படித் தோன்ற வேண்டும் என்பது குறித்து அளவுக்கதிகமாகக் கவலைப்படுவதால், தாங்களாகவே சுயமாகத் தீர்மானம் மேற்கொள்வதற்கும் சுதந்திரமாகச் செயல்படுவதற்குமான திறனை இழந்துவிடுகின்றனர். யாரேனும் தங்கள் தீர்மானத்திற்கு அல்லது நடவடிக்கைக்கு ஒப்புதல் அளிப்பார்கள் என்று அவர்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாவிட்டால், அவர்கள் துணிந்து அக்காரியத்தில் இறங்க மாட்டார்கள்.

உங்கள் பயங்கள்மீது முன்னுரிமைகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

எந்த பயங்கள் உங்கள் சிந்தனையையும் உங்கள் நடத்தையையும் பாதிப்பதாக நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ, அவற்றை நீங்கள் பட்டியலிட்டப் பிறகு,

முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் அவற்றை வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எந்த பயம் மற்ற பயங்களைவிட அதிகமாக உங்கள் சிந்தனையின்மீது அதிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, உங்களை முன்னேறவிடாமல் இழுத்துப் பிடிக்கிறது? அடுத்து எந்த பயம் உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கிறது? உங்களை பாதிக்கின்ற மூன்றாவது பயம் எது? தொடர்ந்து இவ்வாறு வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள்மீது மிகப் பெரிய அளவில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற பயத்தைப் பொறுத்தவரை, பின்வரும் மூன்று கேள்விகளுக்கு உங்கள் விடைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்:

1. இந்த பயம் எப்படி என் வாழ்வில் என்னை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது?
2. இந்த பயம் எவ்வாறு எனக்கு உதவுகிறது? கடந்தகாலத்தில் இது எப்படி எனக்கு உதவியுள்ளது?
3. இந்த பயத்தைக் களைவதால் எனக்கு என்ன வெகுமதி கிடைக்கும்?

சில வருடங்களுக்கு முன்பு, நானும் இப்பயிற்சியைச் செய்தேன். ஏழ்மை குறித்த பயம்தான் என்னுடைய மிகப் பெரிய பயம் என்று நான் முடிவு செய்தேன். போதுமான அளவு பணம் இல்லாமல் இருப்பது, நொடிந்து போயிருப்பது, திவாலாகிப் போவது ஆகியவை குறித்து நான் பயந்தேன். இந்த பயம் என் குழந்தைப்பருவத்தில் உருவாகியிருந்தது என்பதை நான் அறிந்தேன். ஏனெனில், அமெரிக்காவில் மிகப் பெரிய பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்பட்ட சமயத்தில் வளர்ந்த என் பெற்றோர், பணத்தைப் பற்றித் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டனர். நான் என் இருபதுகளில் இருந்தபோது பல்வேறு சமயங்களில் நான் பணமின்றி நொடிந்து போயிருந்தது என் பயத்தை வலுப்படுத்தியது. இந்த பயத்தின் மூலகாரணத்தை என்னால் அறிவுரீதியாக மதிப்பிட முடிந்தது, ஆனால் அது இன்னும் என்னை ஒரு வலிமையான கரத்தைக் கொண்டு இழுத்துப் பிடித்திருந்தது. என்னுடைய அனைத்துத் தேவைகளுக்கும் என்னிடம் போதுமான பணம் இருந்தபோதிலும்கூட, ஏழ்மை குறித்த பயம் எப்போதும் என்னிடம் இருந்தது.

மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மூன்று கேள்விகளில், “இந்த பயம் எப்படி என் வாழ்வில் என்னை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது?” என்ற முதல் கேள்விக்கான என் பதில் இது: பணத்தைக் கொண்டு ஏதேனும் ஒரு துணிகரச் செயலில் இறங்குவது குறித்து இது எனக்குக் கவலையளித்தது. என் தொழிலைப் பொறுத்தவரை, என் வேலையைத் தற்காத்துக் கொள்வதில் நான் குறியாக இருப்பதற்கு இது வழிவகுத்தது. வாய்ப்புகளைவிட வேலைப் பாதுகாப்பை நான் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு இது என்னைக் கட்டாயப்படுத்தியது.

“இந்த பயம் எவ்வாறு எனக்கு உதவுகிறது? கடந்தகாலத்தில் இது எப்படி எனக்கு உதவியுள்ளது?” என்ற இரண்டாவது கேள்விக்கான என்னுடைய விடை இது: ஏழ்மை குறித்த பயத்திலிருந்து தப்பிப்பதற்காக, சராசரி நபரைவிட அதிக நேரமும் அதிகக் கடினமாகவும் வேலை செய்யும் பழக்கத்தை நான் உருவாக்கியிருந்தேன். ஒரு குறிக்கோளுடனும் மன உறுதியோடும் நான் செயல்பட்டேன். பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கும் அதை முதலீடு செய்வதற்குமான பல்வேறு வழிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கும் கற்றுக் கொள்வதற்கும் நான் ஏராளமான நேரத்தைச் செலவிட்டேன். ஏழ்மை குறித்த பயம் என்னைப் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை நோக்கிக் கூட்டிச் சென்றது.

“இந்த பயத்தைக் களைவதால் எனக்கு என்ன வெகுமதி கிடைக்கும்?” என்ற மூன்றாவது கேள்விக்கு நான் விடையளித்தபோது, அதிகச் சவாலான காரியங்களில் இறங்குவதற்கு நான் தயாராக இருப்பேன் என்பதையும், என்னுடைய நிதி இலக்குகளைப் பின்தொடர்வதில் நான் அதிகத் தீவிரமாக இருப்பேன் என்பதையும், நான் என்னுடைய சொந்தத் தொழிலைத் துவக்குவேன் என்பதையும், அதிகமாகச் செலவு செய்வது பற்றியோ மிகக் குறைவான பணம் இருப்பது பற்றியோ நான் பதற்றப்படவும் கவலைப்படவும் மாட்டேன் என்பதையும் நான் உடனடியாகத் தெரிந்து கொண்டேன். குறிப்பாக, ஒவ்வொரு பொருளின் விலையைப் பற்றி இனி நான் அதிகமாகக் கவலைப்பட மாட்டேன் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன்.

என்னுடைய மிகப் பெரிய பயத்தை இவ்வழியில் அறிவுரீதியாக நான் ஆய்வு செய்ததன் மூலம், அந்த பயத்தைக் களைவதற்கான செயல்முறையை என்னால் துவக்க முடிந்தது. இது உங்களாலும் முடியும்.

பயிற்சி எதுவொன்றையும் ஒரு பழக்கமாக ஆக்குகிறது

நீங்கள் பயத்தைக் களைந்துவிட்டுத் துணிச்சலை வளர்த்துக் கொள்ள விரும்பினால், துணிச்சல் மற்றும் தன்னம்பிக்கையுடன் ஒத்திசைவாக உள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும். நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்யும் எதுவொன்றும் இறுதியில் ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிடுகிறது. துணிச்சல் தேவைப்படும்போது துணிச்சலாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் அப்பழக்கத்தை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

துணிச்சலை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய சில செயல்நடவடிக்கைகள் இவை. ஒன்றைத் துவக்கி நம்பிக்கையோடு அடியெடுத்து வைப்பதற்கான துணிச்சல்தான் மிகவும் முக்கியமானது, தலையாயது. வெற்றிக்கான எந்த உத்தரவாதமும் இன்றி, உங்கள் சௌகரிய நிலையைவிட்டு வெளியேறி ஏதேனும் புதிதான அல்லது வித்தியாசமான ஒன்றை முயற்சிப்பதற்கான துணிச்சல் இது.

பல வருடங்களாகத் தொழில்முனைவு பற்றிக் கற்றுக் கொடுத்த, பேப்ஸ்டன் கல்லூரிப் பேராசிரியரான டாக்டர் ராபர்ட் ரான்ஸ்டாட், தன் வகுப்பில் படித்த மாணவர்களிடையே ஓர் ஆய்வை நடத்தினார். அவர்களில் பத்து சதவீதத்தினர் மட்டுமே தங்கள் சொந்த வியாபாரத்தைத் துவக்கி, வாழ்வில் பின்னாளில் வெற்றி பெற்றனர் என்பதை அவர் கண்டறிந்தார். வெற்றி பெற்ற மாணவர்களிடையே ஒரு பொதுவான பண்புநலன் இருந்ததை அவர் கண்டறிந்தார். வெறுமே தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக, உண்மையிலேயே தங்களுக்குச் சொந்தமாக ஒரு வியாபாரத்தைத் துவக்குவதற்கு அவர்கள் தயாராக இருந்ததுதான் அது.

துவக்குவதற்கான துணிச்சல்

‘தாழ்வாரக் கொள்கை’ என்ற ஒன்றைப் பேராசிரியர் ராபர்ட் ரான்ஸ்டாட் கண்டுபிடித்தார். இந்த வெற்றிகரமான நபர்கள், ஒரு தாழ்வாரத்தில் தொடர்ந்து நடைபோடுவதைப்போலத் தங்கள் இலக்குகளை நோக்கி முன்னேறிச்

சென்றபோது, அவர்கள் அவ்வழியைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்காவிட்டால் அவர்களால் பார்த்திருக்க முடியாத பல கதவுகள் அவர்களுக்காகத் திறந்தன.

டாக்டர் ரான்ஸ்டாட்டின் தொழில்முனைவு வகுப்பில் பயின்று பட்டம் பெற்று, சொந்தத் தொழில் எதையும் தொடங்கியிருக்காத மாணவர்கள், ஒரு தொழிலைத் துவக்குவதற்கான எல்லா விஷயங்களும் சரியாக இருப்பதற்காக இன்னும் காத்துக் கொண்டிருந்தனர் என்பது தெரிய வந்தது. தாங்கள் வெற்றி பெறுவோம் என்ற உத்தரவாதம் கிடைத்தாலொழிய, வெற்றி கிட்டும் என்ற நிச்சயமில்லாத அந்தத் தாழ்வாரத்தின் வழியாக நடந்து செல்வதற்கு அவர்கள் தயாராக இருக்கவில்லை. இதனால் அவர்கள் ஒருபோதும் வெற்றி பெறவும் இல்லை.

துணிந்து சவாலான காரியங்களில் இறங்குபவர்களுக்குத்தான் எதிர்காலம் சொந்தமாகிறது

பாதுகாப்பைத் தேடி அலையாமல், சவாலான காரியங்களில் துணிந்து இறங்குபவர்களுக்குத்தான் எதிர்காலம் சொந்தமாகிறது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பாதுகாப்பைத் தேடி ஓடுகிறீர்களோ, அவ்வளவு குறைவான பாதுகாப்பே உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக வாய்ப்பைத் தேடி ஓடுகிறீர்களோ, நீங்கள் விரும்புகின்ற பாதுகாப்பு உங்களுக்குக் கிடைப்பதற்கு அவ்வளவு அதிக சாத்தியக்கூறுகள் ஏற்படுகின்றன.

நீங்கள் பயத்தையோ அல்லது கவலையையோ உணரும்போதெல்லாம், தடைகளையும் பின்னடைவுகளையும் எதிர்கொண்டு தாக்குப்பிடித்து, உங்கள் கவனத்தை இலக்குகள்மீது திருப்புவதற்கான துணிச்சலை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, எத்தகைய செயற்திறன் மிக்கவராகச் செயல்பட விரும்புகிறீர்களோ, அப்படிப்பட்ட ஒரு தெளிவான மனக்காட்சியை உருவாக்குங்கள். பய எண்ணங்கள் தோன்றுவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. ஆனால் உடனடியாக அந்த எண்ணங்களைக் களைந்துவிட்டு, துணிச்சல் மற்றும் தற்சார்பு எண்ணங்களை உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் நிலைப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள்

எதைப் பற்றித் தொடர்ந்து சிந்திக்கிறீர்களோ, அது வளர்கிறது. எனவே உங்கள் சிந்தனையில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

பயத்தை வெற்றி கொள்வதும் துணிச்சலை வளர்த்துக் கொள்வதும் ஒரு மகிழ்ச்சியான, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை. துணிச்சல் எனும் பழக்கத்தைக் கைவசப்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஓர் அர்ப்பணிப்பின் உதவியுடன், தீர்மானம் மேற்கொள்வதில் இனி உங்கள் பயம் எந்தவொரு முக்கியமான பங்கும் வகிக்காத ஒரு நிலைக்கு உங்களால் செல்ல முடியும். நீங்கள் அந்த நிலையை எட்டும்போது, பெரிய, சவாலான, உற்சாகமூட்டும் இலக்குகளை நிர்ணயிப்பீர்கள். அவற்றை உங்களால் அடைய முடியும் என்றும் நீங்கள் உறுதியாக நம்புவீர்கள். ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் அமைதியோடும் சுய உறுதிப்பாட்டோடும் நீங்கள் எதிர்கொள்வீர்கள். துணிச்சல்தான் அதற்கான திறவுகோல்.

வல்லுனர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நம் சமூகத்தில் உள்ள மிகவும் வெற்றிகரமான நபர்களில் ஒருவருடன் அமர்ந்து, தன் வாழ்நாள் அனுபவத்தின் மூலமாக அவர் கற்றுக் கொண்டிருந்த வெற்றிக்கான பாடங்களை அவரிடமிருந்து உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தால்? நீங்கள் அதிக வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு அது உங்களுக்கு உதவும் என்று நினைக்கிறீர்களா?

மனிதகுல வரலாற்றில் வாழ்ந்த நூறு மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்களுடன் அமர்ந்து, வெற்றிக்கான அவர்களுடைய விதிமுறைகளையும் பாடங்களையும் ரகசியங்களையும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தால்? நீங்கள் உங்கள் சொந்த வாழ்வில் அதிக வெற்றிகரமாகத் திகழ்வதற்கு அது உங்களுக்கு உதவுமா?

செயல்நடவடிக்கைதான் எல்லாமே

இந்த வெற்றிகரமான மனிதர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட்டு, அவர்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்குக் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களை நீங்கள்

கற்றுக் கொள்வது உங்களுக்கு நிச்சயமாக உதவும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ளவற்றின்மீது சில திட்டவட்டமான நடவடிக்கைகளை எடுக்காவிட்டால், இந்த உள்நோக்குகளாலும் அறிவுரைகளாலும் எந்தப் பயனும் விளையாது.

உங்கள் வாழ்வில் மாபெரும் விஷயங்களைச் செய்வதற்கு வெற்றியைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்வது மட்டுமே தேவை என்றால், பிறகு உங்கள் வெற்றிக்கு நிச்சயமாக உத்தரவாதம் கிடைக்கும். புத்தகக் கடைகள் முழுவதும் சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களால் நிரம்பி வழிகின்றன. நீங்கள் அதிக வெற்றிகரமானவராக ஆவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய ஏராளமான யோசனைகள் அவற்றில் அடங்கியுள்ளன. ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் வெற்றி பெறும்வரை அவற்றை நோக்கி விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ச்சியாக நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலமாக மட்டுமே உங்களை உங்களால் ஊக்குவித்துக் கொள்ள முடியும்.

இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள யோசனைகளைக் கொண்டு நீங்கள் எதை அதிகமாகச் செய்யப் போகிறீர்கள், எதைக் குறைவாகச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்று சில திட்டவட்டமான தீர்மானங்களை நீங்கள் எடுத்திருப்பீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகளில் நீங்கள் சில இலக்குகளை நிர்ணயித்திருப்பீர்கள். அவற்றை அடைவதற்கு நீங்கள் உறுதி பூண்டிருப்பீர்கள். ஆனால் நீங்கள் என்ன செய்வதற்கு உறுதி பூண்டுள்ளீர்களோ, அதை நீங்கள் செய்வீர்களா என்பதுதான் இப்போது உங்கள் எதிர்காலத்திற்கான கேள்வி.

சுயஒழுங்குதான் முக்கியப் பண்புநலன்

சுயஒழுங்குதான் வெற்றிக்கான மிக முக்கியமான பண்புநலன். உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதோ இல்லையோ, உங்கள் வலிமையான பண்புநலன் மற்றும் மன உறுதியின் அடிப்படையில், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை, செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் செய்வதற்கான திறன்தான் சுயஒழுங்கு.

பண்புநலன் என்பது நீங்கள் மேற்கொண்ட ஓர் உறுதியான தீர்மானத்தின்மீது நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான உங்கள் திறனைக் குறிக்கிறது. நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் விஷயங்கள் உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிப்பதில்லை. உங்கள் குறிக்கோளை அடையும்வரை அதற்குத் தேவையான விலையைக் கொடுப்பதற்கு மீண்டும் மீண்டும் உங்களை உங்களால் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள முடியுமா இல்லையா என்பதுதான் உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கிறது.

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்கான திட்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் சுயஒழுங்கு தேவை. புதிய தகவல்கள் கிடைக்கும்போது உங்கள் திட்டத்தைத் தொடர்ந்து திருத்தவும் மேம்படுத்தவும் உங்களுக்கு சுயஒழுங்கு தேவை. உங்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாகவும் முறையாகவும் பயன்படுத்துவதற்கும், அக்கணத்தில் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான வேலையின்மீது எப்போதும் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதற்கும் சுயஒழுங்கு உங்களுக்கு மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள்மீது முதலீடு செய்வதற்கும், உங்களைத் தனிப்பட்ட முறையிலும் தொழில்முறைரீதியாகவும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கும், உங்களுக்குச் சாத்தியமான வெற்றியை அனுபவிப்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவற்றைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் உங்களுக்கு சுயஒழுங்கு இன்றியமையாதது.

வெகுமதிகளைத் தாமதப்படுத்திக் கொள்வதற்கும், பணத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்கும், உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் காலப்போக்கில் பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அடையும் விதத்தில் உங்கள் நிதிகளை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் உங்களுக்கு சுயஒழுங்கு மிக மிக அவசியம். உங்கள் எண்ணங்களை உங்கள் சந்தேகங்கள் மற்றும் பயங்களிலிருந்து விலக்கி, உங்கள் கனவுகள்மீதும் இலக்குகள்மீதும் நிலைப்படுத்துவதற்கும் உங்களுக்கு சுயஒழுங்கு அவசியம். நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு தடைக்கும் நேர்மறையாகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் செயல்விடை அளிப்பதற்கு உங்களுக்கு சுயஒழுங்கு இன்றியமையாதது.

தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்

உங்கள் இலக்கை நோக்கிய பயணம் கடினமாகும்போது நீங்கள் எந்த அளவுக்கு விடாமுயற்சியுடன் தாக்குப்பிடித்து நிற்கிறீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் சுயஒழுங்கின் மிக முக்கியமான வெளிப்பாடு. ஒரு தனிமனிதனின் பண்புநலனுக்கான உண்மையான அளவீடு அவனுடைய தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான். உண்மையில், உங்கள் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான் நீங்கள் உங்கள்மீதும் வெற்றி பெறுவதற்கான உங்கள் திறனின்மீதும் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைக்கான உண்மையான அளவீடு.

ஏமாற்றங்களையும் இன்னல்களையும் நீங்கள் எதிர்கொண்டு தாக்குப்பிடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் தாக்குப்பிடிக்கும் திறனை நீங்கள் அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள். உங்கள் பெருமிதத்தையும் சக்தியையும் சுயமதிப்பையும் உங்கள் பண்புநலனுக்குள்ளும் உங்கள் ஆளுமைக்குள்ளும் வளர்த்தெடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் அதிக வலிமையானவராகவும் அதிக மன உறுதி படைத்தவராகவும் ஆகிறீர்கள். உங்கள் சுயஒழுங்கையும் தனிப்பட்ட வலிமையையும் நீங்கள் ஆழப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

வெற்றி எனும் வலிமையான பண்புநலனை நீங்கள் உங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள். இந்தப் பண்புலன், உங்கள் வழியில் குறுக்கிடும் எந்தவொரு தடையையும் எதிர்கொண்டு உங்களை முன்னோக்கிக் கூட்டிச் செல்லும்.

வரலாற்றில் வெற்றிக்கான பொதுவான பண்புநலன்

தாக்குப்பிடிக்கும் திறனின் வெற்றிதான் மனித இனத்தின் வரலாறாக உள்ளது. ஒவ்வொரு மாபெரும் மனிதனும் மிக உயர்ந்த வெற்றிகளையும் சாதனைகளையும் அடைவதற்கு முன்பு அளப்பரிய சோதனைகளையும் இடர்பாடுகளையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அவர்களுடைய விடாமுயற்சியும் தாக்குப்பிடிக்கும் திறனும்தான் அவர்களை மாபெரும் மனிதர்களாக ஆக்கின.

வின்ஸ்டன் சர்ச்சிலை இருபதாம் நூற்றாண்டின் மாபெரும் தலைவராகப் பலர் கருதுகின்றனர். அவர் தன் வாழ்நாள் நெடுகிலும், தன் துணிச்சலுக்காகவும் விடாமுயற்சிக்காகவும் பிரபலமாக இருந்தார், பெரிதும்

மதிக்கப்பட்டார். இரண்டாம் உலகப் போரின் மிக இருண்ட கணங்களின்போது, தனித்து நின்ற இங்கிலாந்தின்மீது ஜெர்மானியர்கள் குண்டுமழை பொழிந்தபோது, இங்கிலாந்தின் வீழ்ச்சியைத் தவிர்க்க முடியாது என்று எல்லோரும் கருதிய சமயத்தில், சர்ச்சிலின் மன உறுதியும் தாக்குப்பிடிக்கும் திறனும் எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு ஒட்டுமொத்த நாட்டையும் உத்வேகப்படுத்தின. சர்ச்சிலைப் பற்றிப் பேசியபோது, ஜான் எஃப். கென்னடி, "சர்ச்சில் ஆங்கில மொழியை முடுக்கிவிட்டு அதைப் போர்முனைக்கு அனுப்பினார்," என்று குறிப்பிட்டார்.

தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் பற்றிய மாபெரும் உரைகளில் ஒன்றை 1940 ஆண்டு ஜூன் 4ம் நாளன்று சர்ச்சில் ஒட்டுமொத்த இங்கிலாந்திற்கும் வழங்கினார். அந்த உரையின் நிறைவு வார்த்தைகள் இவை: "நாம் ஒருபோதும் சமாதானக் கொடியை ஏற்ற மாட்டோம், ஒருபோதும் தோற்க மாட்டோம். நாம் பிரான்ஸில் போராடுவோம், சிறுகடல்களிலும் பெருங்கடல்களிலும் போராடுவோம், அதிகரிக்கும் நம்பிக்கையோடும் வலிமையோடும் வானில் போராடுவோம், நம் தீவை எந்த விலை கொடுத்தாவது காப்போம், நாம் கடற்கரைகளில் சண்டையிடுவோம், நிலத்தில் சண்டையிடுவோம். வயல்வெளிகளிலும் தெருக்களிலும் நாம் சண்டையிடுவோம், குன்றுகளிலும் போராடுவோம். ஆனால் நாம் ஒருபோதும் சரணடைய மாட்டோம்."

தன் வாழ்வின் பிற்பகுதியில், தன்னுடைய பழைய பள்ளியில் உரையாற்ற வருமாறு சர்ச்சில் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார். அவர் தன் வாழ்வில் அடைந்த மாபெரும் வெற்றிக்கான ரகசியமாக அவர் எதை நம்பினார் என்பதை அங்கிருந்தவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி அவரிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. சர்ச்சில் எழுந்து நின்று, தன்னுடைய கைத்தடியின்மீது சாய்ந்து கொண்டு, லேசாகத் தள்ளாடியவாறு, ஒரு வலிமையான குரலில், "என் வாழ்வில் நான் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களை ஐந்தே வார்த்தைகளில் என்னால் தொகுத்துக் கூற முடியும்: ஒருபோதும் சரண்டைந்துவிடாதீர்கள்; ஒருபோதும், ஒருபோதும் சரண்டைந்துவிடாதீர்கள்," என்று கூறினார்.

வெற்றிக்கான உங்கள் உத்தரவாதம்

உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி நீங்கள் முன்னேறிச் செல்லும்போது, தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான் உங்கள் வெற்றிக்கான உத்தரவாதம் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

பொதுமக்களிடையே பேசுவதற்கு அதிகமாகத் தயங்கிய முன்னாள் அமெரிக்க அதிபரான கால்வின் கூலிட்ஜ், இவ்விஷயம் பற்றிக் கூறிய வார்த்தைகள் வரலாற்றில் என்றென்றும் நிலைத்து நிற்கும். ‘‘தொடர்ந்து தாக்குபிடித்து நில்லுங்கள். விடாமுயற்சிக்கு இவ்வுலகில் எதுவொன்றும் ஈடாகாது. திறமையால் அதை ஈடுகட்ட முடியாது; திறமை படைத்த, ஆனால் வெற்றி பெறாத ஏராளமான மனிதர்கள் எல்லா இடங்களிலும் பரவலாக உள்ளனர். மேதமையால் விடாமுயற்சியின் இடத்தைப் பிடிக்க முடியாது; வெகுமதியளிக்கப்படாத மேதமை எல்லா இடங்களிலும் பரவலாக இருக்கிறது. கல்வி மட்டும் போதாது. கற்றறிந்த வீணர்களால் இவ்வுலகம் நிரம்பி வழிகிறது. விடாமுயற்சியும் மன உறுதியும் மட்டுமே சர்வ வல்லமை படைத்தவை,’’ என்று அவர் கூறினார்.

தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான் வெற்றிக்கான அடையாளச் சின்னம்

வெற்றிகரமான தொழிலதிபர்களிடமும் தொழில்முனைவோரிடமும் வலிமையான மன உறுதியும் அசைக்க முடியாத தாக்குப்பிடிக்கும் திறனும் பொதுவாகக் காணப்படும் பண்புநலன்களாகும்.

1895ம் ஆண்டில் அமெரிக்கா மிகப் பெரிய பொருளாதார நெருக்கடியின் கோரப் பிடியில் சிக்கியிருந்தது. அமெரிக்காவின் மத்தியமேற்கு மாநிலம் ஒன்றில் வாழ்ந்த ஒருவர், இந்த நெருக்கடியின் விளைவாகத் தன் ஹோட்டலை இழந்தார். நாட்டை எதிர்கொண்டிருந்த இன்னலை எதிர்த்துச் சமாளித்துத் தாக்குப்பிடித்து நிற்பதற்கு மற்றவர்களை ஊக்குவிப்பதற்காகவும் அவர்களுக்கு உத்வேகமூட்டுவதற்காகவும் ஒரு புத்தகம் எழுதுவதென்று அவர் தீர்மானித்தார்.

அவர் பெயர் ஓரிசன் சுவெட் மார்டென். ஒரு குதிரை லாயத்தின் மேலே ஓர் அறையை வாடகைக்கு எடுத்து, ஒரு வருடம் இரவுபகலாக ‘புஷ்ஷிங் டு

த ஃப்ரன்ட்’ என்ற புத்தகத்தை எழுதினார். பின்னொரு நாள் இரவில், தன் புத்தகத்தின் கடைசிப் பக்கத்தை அவர் நிறைவு செய்தார். களைப்போடும் பசியோடும் இருந்த அவர், அருகே இருந்த ஒரு சிறிய விடுதிக்கு உணவருந்தச் சென்றார். சுமார் ஒரு மணிநேரம் கழித்து அவர் தன் அறைக்குத் திரும்பியபோது, அந்தக் குதிரை லாயம் தீப்பிடித்து எரிந்து கொண்டிருந்தது. அவர் எழுதி முடித்திருந்த எண்ணூறு பக்கங்களும் தீக்கு இரையாகியிருந்தன.

ஆனாலும் அவர் தன் மனத்தைத் தேற்றிக் கொண்டு, இன்னொரு வருடம் செலவிட்டு, அதே புத்தகத்தை மீண்டும் எழுதினார். புத்தகத்தை எழுதி முடித்தப் பிறகு, அதைப் பல்வேறு பதிப்பாளர்களிடம் அவர் எடுத்துச் சென்றார். ஆனால் நாட்டில் பொருளாதார நெருக்கடியும் வேலையில்லாத் திண்டாட்டமும் தலைவிரித்து ஆடிக் கொண்டிருந்த அந்தக் காலக்கட்டத்தில், ஓர் ஊக்குவிப்புப் புத்தகத்தைப் பிரசுரிக்க யாரும் விரும்பவில்லை. பிறகு அவர் சிக்காகோ நகருக்குத் திரும்பிச் சென்று வேறொரு வேலையில் சேர்ந்தார். ஒரு பதிப்பாளரைத் தெரிந்திருந்த தன் நண்பர் ஒருவரிடம் அவர் இப்புத்தகத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டார். இறுதியில் அவருடைய புத்தகம் பிரசுரிக்கப்பட்டு, அமெரிக்காவில் மிகச் சிறப்பாக விற்பனையாகிச் சாதனை படைத்தது.

அவருடைய அந்நூல்தான் அமெரிக்காவை இருபதாம் நூற்றாண்டிற்குள் அழைத்து வந்ததாக அமெரிக்காவின் முன்னணித் தொழிலதிபர்களும் அரசியல்வாதிகளும் போற்றினார். நாட்டின் கொள்கைகளை உருவாக்கியவர்களுடைய மனங்களில் இப்புத்தகம் ஓர் அளப்பரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. இது தனிநபர் வளர்ச்சி தொடர்பான புத்தகங்களில் தலையாய புத்தகமாக ஆனது. ஹென்றி ஃபோர்டு, தாமஸ் ஆல்வா எடிசன், ஹார்வீ ஃபயர்ஸ்டோன், ஜே.பி.மோர்கன் போன்றோர் அந்நூலைப் படித்து ஊக்கமும் உத்வேகமும் பெற்றனர்.

இரண்டு இன்றியமையாத பண்புநலன்கள்

“வெற்றிக்கு இரண்டு இன்றியமையாத பண்புநலன்கள் உள்ளன. முதலாவது, பற்றுறுதி; இரண்டாவது, விடாமுயற்சி. தன் ஆற்றலை உணர்ந்து கொள்கின்ற, தான் எப்போது வீழ்த்தப்பட்டோம் என்பது தெரிந்திராத

ஒருவருக்கு ஒருபோதும் தோல்வியே இல்லை. உறுதியான முயற்சிக்கும் வெற்றி கொள்ளப்பட முடியாத மன உறுதிக்கும் எந்தத் தோல்வியும் இல்லை. கீழே விழும் ஒவ்வொரு முறையும் மீண்டும் எழுந்து நிற்கின்ற, ஒரு ரப்பர் பந்தைப்போலத் துள்ளி எழுகின்ற, எல்லோரும் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டப் பிறகும்கூடத் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிக்கின்ற, தளர்ந்து போய் எல்லோரும் வந்த வழியே திரும்பும்போது முன்னோக்கித் தன்னை உந்தித் தள்ளுகின்ற ஒருவருக்கு ஒருபோதும் தோல்வியே இல்லை,'' என்று ஓரிசன் தன் நூலில் எழுதியுள்ளார்.

''நம்முடைய மாபெரும் புகழ் நாம் ஒருபோதும் கீழே விழாமல் இருப்பதில் இல்லை, மாறாக, கீழே விழும் ஒவ்வொரு முறையும் நாம் எழுந்து நிற்பதில்தான் இருக்கிறது,'' என்று இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கன்பூசியஸ் கூறியுள்ளார்.

உலகக் குத்துச் சண்டை சாம்பியன்களில் ஒருவரான ஜேம்ஸ் ஜே. கார்பெட் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: ''இன்னும் ஒரே ஒரு சுற்றுத் தாக்குப்பிடித்துச் சண்டையிடுவதன் மூலம் நீங்கள் ஒரு சாம்பியனாக ஆகிறீர்கள். சண்டை கடினமாகும்போது, இன்னும் ஒரே ஒரு சுற்று நீங்கள் சண்டையிட வேண்டும், அவ்வளவுதான்.'' ஒரு விஷயத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து தாக்குப் பிடிக்கும்வரை எந்த விஷயமும் முடிவுறுவதில்லை.

''முயற்சியைக் கைவிடுவதைத் தவிர வேறு தோல்வி எதுவும் இல்லை. உள்ளுக்குள் வீழ்ச்சியடைவதைவிட வேறு எந்த வீழ்ச்சியும் இல்லை. நம்முடைய உள்ளார்ந்த பலவீனத்தைவிட உண்மையிலேயே நம்மால் கடக்க முடியாத வேறு எந்தத் தடையும் இல்லை,'' என்று எல்பர்ட் ஹப்பார்டு எழுதியுள்ளார்.

''நீங்கள் கீழே தள்ளிவிடப்படுகிறீர்களா இல்லையா என்பது இங்கு கேள்வியல்ல, நீங்கள் மீண்டும் எழுந்து நிற்கிறீர்களா இல்லையா என்பதுதான் உண்மையான கேள்வி,'' என்று வின்ஸ் லொம்பார்டி கூறியுள்ளார்.

மாபெரும் இலக்குகளையும் குறிக்கோள்களையும் அடைவதில் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை இந்த வெற்றியாளர்கள் அனைவரும் கற்றறிந்துள்ளனர். நம்புதற்கரிய தாக்குப்பிடிக்கும் திறனும், புறச் சூழல்கள் எதுவாக இருந்தாலும் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிட

மறுப்பதும் வெற்றியாளர்களின் அடையாளச் சின்னமாகும். வலிமையான மன உறுதியும், முயற்சியைக் கைவிட்டுவிட்டுத் திரும்பிச் செல்லுமாறு உங்களுக்குள் இருக்கும் அனைத்தும் உங்களிடம் கெஞ்சும்போதும் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிப்பதற்கான ஆர்வமும்தான் வியாபரத்திலும் பணத்தைக் குவிப்பதிலும் வாழ்விலும் வெற்றிக்கான முழுமையான உத்தரவாதத்தைக் கொடுக்கின்ற ஒரே பண்புநலனாகும்.

தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான் உங்களுடைய மிகப் பெரிய சொத்து

மற்றவர்களைவிட நீண்ட நேரம் தாக்குப்பிடித்து நிற்பதற்கான உங்கள் திறன்தான் உங்களுடைய மாபெரும் சொத்து. ஃபோர்ப்ஸ் பத்திரிகையைத் தோற்றுவித்து, மிகப் பெரிய பொருளாதார நெருக்கடி நிலவிய ஓர் இருண்ட காலகட்டத்தில் அதை ஒரு மிகப் பெரிய பத்திரிகையாக உருவாக்கிய பி.சி.ஃபோர்ப்ஸ், ‘‘மிகப் பிரபலமான வெற்றியாளர்கள், தங்கள் வெற்றிக்கு முன்பு, இதயத்தைச் சுக்குநூறாக்கிய பல தடைகளை எதிர்கொண்டனர் என்பதை வரலாறு நமக்குச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. தங்கள் தோல்வி தங்களை ஊக்கமிழக்கச் செய்வதற்கு அவர்கள் அனுமதிக்காமல் இருந்ததுதான் அவர்கள் வெற்றி பெற்றதற்குக் காரணம்,’’ என்று கூறியுள்ளார்.

ஒரு காலகட்டத்தில் உலகிலேயே மிகப் பெரிய பணக்காரராக விளங்கிய ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லர், ‘‘வேறு எந்தவொரு பண்புநலனைவிடவும் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான் வெற்றிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இயற்கை உட்பட, கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றையும் இத்திறன் சமாளித்துவிடுகிறது,’’ என்று கூறியுள்ளார்.

ஒரு மாபெரும் கனவுடனும் டெக்சாஸ் மாநிலத்திலுள்ள சிஸ்கோ நகரில் ஒரு சிறிய ஹோட்டலுடனும் தன் வாழ்க்கையைத் துவக்கிய கான்ராடு ஹில்டன், உலகிலேயே மிகவும் வெற்றிகரமான ஹில்டன் சாம்ராஜ்யத்தைக் கட்டியெழுப்பினார். ‘‘வெற்றியானது செயல்நடவடிக்கையோடு தொடர்புடையது. வெற்றிகரமான மனிதர்கள் தொடர்ந்து முன்னோக்கிச் செல்கின்றனர். அவர்கள்

தவறுகள் செய்கின்றனர் என்பது உண்மைதான், ஆனால் அவர்கள் ஒருபோதும் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிடுவதில்லை,'' என்று அவர் கூறினார்.

அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளில் மிகப் பெரிய வெற்றியாளராகத் திகழ்ந்த தாமஸ் ஆல்வா எடிசன், 19வது மற்றும் 20வது நூற்றாண்டுகளைச் சேர்ந்த பிற எந்தவோர் அறிவியலறிஞரைவிடவும் அதிகமான பரிசோதனைகளில் தோல்வியைத் தழுவினார். தன் வயதையொத்த வேறு எந்தவொரு கண்டுபிடிப்பாளரையும்விட அதிகமான பொருட்களைக் கண்டுபிடித்து அவற்றுக்குக் காப்புரிமம் வாங்கியதும் அவர்தான். அவர் தன்னுடைய தத்துவத்தை இவ்வாறு விவரித்தார்: ''ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பது மதிப்புவாய்ந்ததுதான் என்று நான் முழுமையாகத் தீர்மானிக்கும்போது, உடனடியாகச் செயலில் இறங்கி, அதை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கும்வரை தொடர்ந்து முயற்சித்துக் கொண்டே இருக்கிறேன். ஒரு புதிய யோசனை கிடைக்கப் பெறுகின்ற ஒவ்வொரு மனிதனும், அது குறித்துத் தொடர்ந்து முயற்சித்துவிட்டு, அது சாத்தியமற்றது என்பதுபோலத் தோன்றுகின்ற ஒரு நிலையை எட்டியவுடன் ஊக்கமிழந்துவிடுகிறான். ஊக்கமிழப்பதற்கான இடம் அதுவல்ல.''

தாக்குப்பிடிக்கும் திறனைப் பற்றி அலெக்சாண்டர் கிராகம் பெல் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: ''அது என்ன சக்தி என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அது நிச்சயமாக இருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியும். அதோடு, தனக்கு என்ன வேண்டும் என்பதைத் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொண்டு, அதைக் கண்டுபிடிக்கும்வரை தன் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடப் போவதில்லை என்று முழுமையாகத் தீர்மானித்துள்ள ஒருவர், அத்தகைய மனநிலையில் இருக்கும்போது மட்டுமே அந்த சக்தியை அவரால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதையும் நான் அறிவேன்.''

அமெரிக்காவின் மிகப் பிரபலமான டானா பெருநிறுவனத்தைத் தோற்றுவித்த ரென் மெக்பெர்சன், தன் தத்துவத்தை இவ்வாறு தொகுத்துக் கூறினார்: ''நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களை உந்தித் தள்ள வேண்டும். செய்யப்படக்கூடிய எல்லாத் தவறுகளையும் நான் செய்தேன். ஆனால் நான் தொடர்ந்து என்னை உந்தித் தள்ளினேன்.''

மாபெரும் விசித்திரம்

வாழ்வில் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு சுவாரசியமான, முக்கியமான வேடிக்கை இதுதான்: நீங்கள் ஒரு புத்திசாலித்தனமான நபராக இருந்தால், ஆபத்துக்களையும் ஏமாற்றங்களையும் குறைத்துக் கொள்கின்ற அல்லது முற்றிலுமாகத் தவிர்க்கின்ற விதத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கு உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வீர்கள். இதுதான் அறிவார்ந்த நடவடிக்கை. தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்குக் குறைவான எதிர்ப்பு இருக்கும் பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் புத்திசாலி மக்கள் அனைவரும், தங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் தாங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய இன்னல்களையும் தடைகளையும் குறைத்துக் கொள்வதற்குத் தங்களால் ஆன அனைத்தையும் செய்கின்றனர்.

ஆனால் நம்முடைய மிகச் சிறந்த முயற்சிகளையும் தாண்டி, ஏமாற்றங்களும் இன்னல்களும் நம் வாழ்வின் இயல்பான, தவிர்க்க முடியாத அங்கங்களாக இருக்கின்றன. மரணமும் வரிகளும் மட்டுமே தவிர்க்க முடியாதவை என்று பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் கூறினார். ஆனால் ஏமாற்றமும் தவிர்க்க முடியாததுதான் என்று நம்முடைய ஒவ்வோர் அனுபவமும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. நீங்கள் உங்களையும் உங்கள் நடவடிக்கைகளையும் எவ்வளவு சிறப்பாக ஒழுங்கமைத்துக் கொண்டாலும் சரி, எண்ணற்ற ஏமாற்றங்களையும் பின்னடைவுகளையும் தடைகளையும் இன்னல்களையும் காலப்போக்கில் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் நிர்ணயிக்கும் இலக்கு எவ்வளவு பெரிதாகவும் சவாலானதாகவும் இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிக ஏமாற்றத்தையும் இன்னல்களையும் நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள்.

இதுதான் வினோதமான விஷயம். இன்னல்களை எதிர்கொண்டு, அவற்றிலிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளாமல் நம்மால் வளர முடியாது, நம்முடைய முழுமையான ஆற்றலை வளர்த்தெடுக்க முடியாது. வாழ்வின் அனைத்துப் பெரும் படிப்பினைகளும் நாம் மிகவும் சிரமப்பட்டுத் தவிர்க்க முயன்றுள்ள பின்னடைவுகள் மற்றும் தற்காலிகத் தோல்விகளின் விளைவாகத்தான் வருகின்றன. நம்முடைய சிறந்த முயற்சிகளையும் தாண்டி

இன்னல்கள் நம் வாழ்வில் குறுக்கிடுகின்றன. ஆனால் அவை இல்லாமல், உயர்ந்த சிகரங்களை அடையக்கூடிய, உயர்ந்த இலக்குகளைச் சாதிக்கக்கூடிய நபர்களாக நம்மால் வளர்ச்சியடைய முடியாது.

இன்னல்கள்தான் நம்மைச் சோதிக்கின்றன

வரலாறு நெடுகிலும், மாபெரும் சிந்தனையாளர்கள் இந்த வினோதம் குறித்துச் சிந்தித்து வந்துள்ளனர். மதிப்புவாய்ந்த எதுவொன்றையும் அடைவதற்கான பாதையில் நீங்கள் தொடர்ந்து பயணிப்பதற்கு இன்னல்கள் என்ற சோதனையில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெற வேண்டும் என்று அவர்கள் கண்டறிந்தனர். கிரேக்க வரலாற்றாசிரியரான ஹெரொடோட்டஸ் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "மனிதனுக்குள் உறைந்திருக்கும் வலிமையையும் பண்புநலன்களையும் வெளிக்கொணர்கின்ற திறன் இன்னல்களுக்கு மட்டுமே உண்டு. இன்னல்களை மட்டும் மனிதன் எதிர்கொள்ளாவிட்டால், இந்த வலிமையும் பண்புநலன்களும் அவனுக்குள் எப்போதும் உறங்கியே கிடக்கும்."

நீங்கள் உங்களுடைய மாபெரும் சவால்களை எதிர்கொண்டு, அவற்றுக்கு நேர்மறையாகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் செயல்விடை அளிக்கும்போதுதான், வலிமை, துணிச்சல், தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் போன்ற உங்களுடைய மிகச் சிறந்த பண்புநலன்கள் வெளிக் கொணரப்படுகின்றன.

எல்லோருமே தங்கள் பாதையின் ஒவ்வோர் அடியிலும் சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். உயர்ந்த சாதனையாளர்களுக்கும் குறைவாகச் சாதிப்பவர்களுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு இதுதான்: உயர்ந்த சாதனையாளர்கள் தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் இன்னல்களையும் போராட்டங்களையும் தங்கள் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர்; குறைவாகச் சாதிப்பவர்கள் தங்கள் சிரமங்களும் இன்னல்களும் தங்களைத் திணறடிக்க அனுமதித்துவிடுகின்றனர். எனவே அவை அவர்களை ஊக்கமிழக்கச் செய்து மனச்சோர்வுக்கு ஆளாக்கிவிடுகின்றன.

ஏமாற்றத்திலிருந்து மீண்டு வாருங்கள்

ஏமாற்றத்திற்கு நீங்கள் செயல்விடை அளிக்கும் விதம்தான் நீங்கள் மாபெரும் வெற்றி அடைவதற்கு எவ்வளவு சாத்தியம் இருக்கிறது என்பதைத் துல்லியமாக உணர்த்துகிறது என்பதை ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் ஆபிரகாம் சால்செனிக் நடத்திய ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது. உங்களுக்கு ஏற்படும் ஏமாற்றத்திலிருந்து உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடிந்த அனைத்தையும் கற்றுக் கொண்டு, மற்ற எல்லாவற்றையும் பின்னுக்குத் தள்ளிவிட்டுத் தொடர்ந்து முன்னோக்கிச் சென்றால், காலப்போக்கில் உங்கள் வாழ்வில் மாபெரும் சாதனைகளை நீங்கள் படைப்பீர்கள் என்பது உறுதி.

தோல்வியிலிருந்து ஓரடி தள்ளியே இருக்கிறது வெற்றி

இது இன்னொரு குறிப்பிடத்தக்கக் கண்டுபிடிப்பு: உங்களுடைய மாபெரும் வெற்றிகள் அனைத்தும், முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுமாறு உங்களுக்குள் இருக்கும் அனைத்தும் உங்களிடம் கெஞ்சும் நிலைக்கு அடுத்த நிலையில் இருந்துதான் வருகின்றன. ஏமாற்றங்களை எதிர்கொண்டு, அவற்றைச் சமாளித்து வந்ததன் விளைவாகவே தங்களுடைய மாபெரும் சாதனைகள் சாத்தியமானதை வரலாறு நெடுகிலும் மக்கள் வியப்புடன் கண்டுகொண்டுள்ளனர். 'தாக்குப்பிடிக்கும் திறனுக்கான சோதனை' அனைத்து விதமான மாபெரும் சாதனைகளையும் முந்திக் கொள்கிறது.

வெறும் 1,000 டாலர்கள் பணத்துடன் 'ஈடிஎஸ்' நிறுவனத்தைத் துவக்கிய ராஸ் பெராட், அதைச் சுமார் 300 கோடி டாலர்கள் சொத்து மதிப்புக்கொண்ட ஒரு சாம்ராஜ்யமாக உருவாக்கினார். அமெரிக்காவில் சுயமாகத் தொழில் செய்து மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்களாக ஆனவர்களில் அவரும் ஒருவரானார். "வெற்றியடையும் நிலையில் இருக்கும்போதுதான் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிடுகின்றனர். வெற்றிக் கோட்டிற்கு ஓரடி முன்பாக அவர்கள் நின்றுவிடுகின்றனர்," என்று அவர் கூறியுள்ளார்.

"சிலர் தங்கள் இலக்கைக் கிட்டத்தட்ட அடைந்தவுடன் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுகின்றனர். ஆனால் மற்றவர்கள் இதற்கு நேர்மாறாக, அந்தக் கடைசிக் கணத்தில்தான் முன்பு எப்போதையும்விட அதிகக் கடினமாக முயற்சிக்கின்றனர்," என்று ஹெரோடோட்டஸும் கூறியுள்ளார்.

தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் எனும் கொள்கையை எண்ணற்ற மக்களின் வாழ்விலும் வேலையிலும் நீங்கள் காணலாம். ஃபுளாரன்ஸ் ஸ்கோவெல் ஷின் இவ்வாறு எழுதியுள்ளார்: "ஒவ்வொரு மாபெரும் பணியும், ஒவ்வொரு மாபெரும் சாதனையும், முன்னோக்கை உறுதியாகப் பற்றியிருந்ததன் வாயிலாகவே நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது. அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் முன்பாகத் தோல்வியும் ஊக்கமிழப்பும் விசுவரூபமெடுத்தன."

'சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்திச் செல்வத்தைக் குவியுங்கள்' என்ற தன் புத்தகத்தில் நெப்போலியன் ஹில் இவ்வாறு எழுதியுள்ளார்: "ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் வெற்றி வருவதற்கு முன்பாக, அவன் ஏராளமான தற்காலிகத் தோல்விகளைச் சந்தித்தாக வேண்டும். சில சமயங்கள் முழுமையான தோல்வியையும் அவன் சந்திக்க நேரிடும். தோல்வி ஒரு மனிதனைக் கட்டுப்படுத்தும்போது, அவன் செய்யக்கூடிய மிகச் சுலபமான, மிகவும் அறிவார்ந்த காரியம் தன் முயற்சியைக் கைவிடுவதுதான். பெரும்பாலான மக்கள் துல்லியமாக இதைத்தான் செய்கின்றனர்."

பெண் எழுத்தாளரான ஹேரியட் பீச்சர் ஸ்டோ, "ஒருபோதும் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள். ஏனெனில் துல்லியமாக அந்த இடத்தில்தான், அந்த நேரத்தில்தான் அலை திசைமாறும்," என்று எழுதியுள்ளார்.

ஊக்கமிழப்பை எதிர்த்துச் சமாளித்துத் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிப்பதற்கு நீங்கள் போராடும்போது, ஓர் அமைதியான, ஆனால் யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாத ஒரு சக்தி உங்கள் உதவிக்கு வருகிறது. இதை யாருமே பார்ப்பதில்லை. பெரும்பாலான மக்கள் இப்படியொரு சக்தி இருப்பதை அறிவதே இல்லை.

"தொடர்ச்சியான, மன உறுதியுடன்கூடிய முயற்சிதான் அனைத்து எதிர்ப்புகளையும் உடைத்தெறிந்து, அனைத்துத் தடைகளையும் தகர்க்கிறது," என்று கிளாட் பிரிஸ்டல் கூறியுள்ளார்.

ஜேம்ஸ் விட்கோம்ப் ரைலி அதை இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்: "தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்தான் மிகவும் இன்றியமையாத பண்புநலன். எதிர்காலத்தில் நிச்சயமாகத் தவிர்க்க முடியாத ஊக்கமிழப்பு உங்கள் ஆற்றலையோ உற்சாகத்தையோ நசுக்குவதற்கு ஒருபோதும் அனுமதிக்காத மன உறுதிதான் அது."

எது வந்தாலும் அதைத் தாங்கிக் கொண்டு, தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிப்பதற்கான திறன்தான் ஒரு வெற்றியாளரின் பண்புநலன். முயற்சியைக் கைவிடாமல் தோல்வியை மீண்டும் மீண்டும் எதிர்கொள்வதற்கான திறன்தான் அது. நாம் ஒவ்வொருவரும் மனப்பாடம் செய்து, நம் முயற்சியைக் கைவிடத் தோன்றும்போதெல்லாம் நினைவுகூர வேண்டிய ஒரு கவிதை இது:

முயற்சியைக் கைவிடாதீர்

பெரும்பாலான நேரங்களில் நிகழ்வதுபோல, விஷயங்கள் தவறாகப் போகும்போது,
பிரயாசையுடன் நீங்கள் நடந்து செல்லும் சாலை ஒரே ஏற்றமாக இருக்கும்போது,
கையில் காலணா இல்லாமல், கடன் மட்டும் மலையாய் இருக்கும்போது,
புன்னகை புரிய ஆசை இருந்தும், ஏக்கப் பெருமூச்சு மட்டுமே விட முடிகிறபோது,
வாழ்க்கைச் சுமை உங்களை அப்படியே போட்டு அமுக்கிக் கொண்டிருக்கும்போது,
தேவையானால் இளைப்பாறுங்கள், ஆனால் இதோடு போதும் என்று ஓடிவிடாதீர்கள்.

நம்மில் ஒவ்வொருவரும் அனுபவப்பட்டுள்ளதுபோல,
வாழ்க்கை விந்தையானதுதான், வளைவுகளும் திடீர்த் திருப்பங்களும் நிறைந்ததுதான்.
போதுமடா சாமி என்று நிறையப் பேர் திரும்பிப் போயிருப்போம்,
ஆனால் கொஞ்சம் தாக்குப்பிடித்திருந்தால் ஜெயித்திருக்கலாம்.
வேகம் குறைந்திருப்பதுபோலத் தோன்றினாலும், விலகிவிடாதீர்கள்,
அடுத்த அடியில் நீங்கள் வெற்றி பெறக்கூடும்.

கால்கள் தள்ளாட, சோர்ந்து போய் நடக்கும் மனிதனின் கண்ணுக்குத் தெரிவதைவிட,
பெரும்பாலான சமயங்களில் அருகில்தான் இருக்கிறது இலக்கு.
வெற்றிக் கோப்பையை வென்றிருக்க வேண்டியவன்,
பெரும்பாலும், தன் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுகிறான் கடைசி நேரத்தில்.
தான் அந்தத் தங்கக் கிரீடத்திற்கு எவ்வளவு அருகில் இருந்தோம் என்பதை
அவன் உணர்ந்தபோது, காலம் கடந்துவிட்டிருந்தது.

உள்ளிருந்து வெளியாக மடிக்கப்பட்டத் தோல்விதான் வெற்றி.
சந்தேக மேகத்தின் விளிம்பில் மின்னியது வெள்ளிக் கீற்று,
ஆனாலும் எவ்வளவு அருகில் இருந்தீர்கள் என்பதை நீங்கள் அறிய மாட்டீர்கள்.
தூரத்தில் இருந்ததுபோலத் தெரிந்தாலும், அது அருகில் இருந்திருக்கக்கூடும்.
அதனால் பலமான அடி விழும்போது, சண்டையில் இருந்து விலகிவிடாதீர்கள்.
நிலைமை மோசமாகும்போதுதான் நீங்கள் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிக்க வேண்டும்.

செயல்முறைப் பயிற்சிகள்

1. உங்களுடைய மிகப் பெரிய இலக்கை அடைவதற்கான பாதையில் இன்று நீங்கள் எதிர்கொள்கின்ற மாபெரும் சவால் அல்லது பிரச்சனை என்னவென்று கண்டுபிடியுங்கள். அது உங்கள் மன உறுதியையும் ஆழ்விருப்பத்தையும் சோதிப்பதற்காக உங்கள் வழியே அனுப்பப்பட்டுள்ளதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடப்போவதில்லை என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்து, தாக்குப்பிடிப்பதற்கான உங்கள் உறுதி உங்கள் வெற்றிக்கு இன்றியமையாததாக இருந்த சில நிகழ்வுகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். இனிமேல் நீங்கள் எந்தவொரு சிரமத்தையும் அல்லது ஊக்கமிழப்பையும் எதிர்கொள்ள நேரிடும்போது, அந்த நிகழ்வுகளை உங்களுக்கு நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

3. உங்கள் இலக்கை நீங்கள் தீவிரமாக நேசிக்கும்வரை, அந்த இலக்கு வெற்றிகரமாக நிறைவேறும்வரை நீங்கள் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடப் போவதில்லை என்று முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்குள்ளும் சிரமத்திற்குள்ளும் தடைக்குள்ளும் பின்னடைவுக்குள்ளும் தேடிப் பார்த்து, அதற்கு இணையான அல்லது அதைவிடப் பெரிய அனுகூலமோ அல்லது வாய்ப்போ அதில் உள்ளதா என்று கண்டுபிடியுங்கள். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஏதேனும் ஒன்றை அதில் நிச்சயமாக நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள்.

5. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் நீங்கள் தீர்வு மனப்போக்கையும் செயல்நோக்கையும் கொண்டிருக்கப் போவதாக உறுதி பூணுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு அல்லது உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு இக்கணத்தில் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பது

பற்றிச் சிந்தித்து, உடனடியாக அதைச் செய்வதில் மும்முரமடையுங்கள்! ஒருபோதும் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்.

முடிவுரை:

இன்றே செயலில் இறங்குங்கள்

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்குமான மிக விபரமான, விரிவான உத்தியை நீங்கள் இப்போது கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள். இவை அனைத்தும் ஒரே புத்தகத்தில் தொகுத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இதன் கூடுதல் சிறப்பு. இந்த விதிமுறைகளையும் கொள்கைகளையும் நீங்கள் கடைபிடிப்பதன் மூலம், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவழித்துச் சாதிக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் ஒருசில மாதங்களிலோ அல்லது ஒருசில வருடங்களிலோ சாதித்துவிடுவீர்கள்.

உங்கள் திட்டங்கள், இலக்குகள், யோசனைகள், உள்நோக்குகள் ஆகியவற்றின்மீது நடவடிக்கை எடுக்கும் பழக்கம்தான் வாழ்நாள் நெடுகிலுமான வெற்றிக்கு நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய மிக முக்கியமான பண்புநலனாகும். நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி இதை முயற்சிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள். நீங்கள் எத்தனை விஷயங்களை முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பதற்கும், வாழ்வில் நீங்கள் சாதிக்கும் விஷயங்களுக்கும் இடையே ஒரு நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை அடைவதற்கும் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய இருபத்தியோரு நடவடிக்கைகள் இவை:

1. முதலில் உங்கள் ஆற்றலைக் கட்டவிழ்த்துவிடுங்கள்

உங்கள் உண்மையான ஆற்றல் மட்டற்றது என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்திடுங்கள். வாழ்வில் இக்கணம்வரை நீங்கள் சாதித்து வந்துள்ளவை அனைத்தும் எதிர்காலத்தில் நீங்கள் சாதிக்கப் போகின்ற அற்புதமான விஷயங்களுக்கான தயாரிப்பு மட்டுமே.

2. உங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

இன்று நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ அதற்கும், நீங்கள் சிந்திக்கின்ற, செய்கின்ற, மற்றும் கூறுகின்ற அனைத்திற்கும், இக்கணத்திலிருந்து இனி நீங்கள் என்னவாக ஆகிறீர்களோ அதற்கும் முழுக்க முழுக்க நீங்கள்தான் பொறுப்பு. மற்றவர்களைக் குறைகூறவோ அல்லது சாக்குப்போக்குகளைக் கூறவோ மறுத்துவிடுங்கள். மாறாக, உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி ஒவ்வொரு நாளும் முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

3. உங்கள் மதிப்பீடுகளைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் உள்ளார்ந்த மதிப்பீடுகளும் நம்பிக்கைகளும்தான் ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் உங்களை வரையறுக்கின்றன. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் உண்மையிலேயே எதில் நம்பிக்கைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், எதன்மீது அக்கறை கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உங்களுக்கு எது சரி என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதோ, அதிலிருந்து விலகிச் செல்ல மறுத்துவிடுங்கள்.

4. உங்கள் நம்பிக்கைகளை ஆய்வு செய்யுங்கள்

உங்கள் திறன்கள் பற்றியும் உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற உலகத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகள், வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும் உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் நடவடிக்கைகள்மீது அதிக ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே உங்கள் நம்பிக்கைகள் நேர்மறையாகவும் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற அனைத்தோடும் ஒத்திசைவாகவும் இருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. உங்கள் எதிர்காலத்தை நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

உங்களால் எதை வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியும், எதை வேண்டுமானாலும் கைவசப்படுத்த முடியும், யாராக வேண்டுமானாலும் ஆக முடியும், உங்களுக்கு எந்தக் கட்டுப்பாடுகளும் கிடையாது என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இனி, நீங்கள் விரும்புகின்ற வகையான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து வளவசதிகளும் உங்களிடம் இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து, உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், அது பற்றித் திட்டமிடவும் தொடங்குங்கள்.

6. உங்கள் உண்மையான இலக்குகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் உண்மையிலேயே நீங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் துல்லியமாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். மகிழ்ச்சிக்கும் உயர்ந்த செயற்திறன்மிக்க வாழ்க்கைக்கும் தெளிவு இன்றியமையாதது.

7. உங்களுடைய முக்கியமான, திட்டவட்டமான குறிக்கோள் என்னவென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு மையக் குறிக்கோளைச் சுற்றி உருவாக்கப்பட வேண்டும். உங்களுடைய மற்ற அனைத்து இலக்குகளையும் அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு தனிப்பெரும் இலக்கு உங்களுக்கு இருந்தாக வேண்டும். அது எந்த இலக்கு என்பதைத் தீர்மானித்து, எல்லா நேரமும் அதை அடைவதை நோக்கிச் செயல்படுங்கள்.

8. ஆரம்பத்திலிருந்து துவக்குங்கள்

உங்கள் இலக்கை அடைவது குறித்துச் செயலில் இறங்குவதற்கு முன்பாக நீங்கள் எங்கிருந்து துவக்குகிறீர்கள் என்பதைக் கவனமாக ஆய்வு

செய்து கொள்ளுங்கள். இன்று உங்களுடைய துல்லியமான சூழ்நிலை என்னவென்று கண்டறிந்து எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பது குறித்து நேர்மையாகவும் யதார்த்தமாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

9. உங்கள் நிதி இலக்குகள் அனைத்தையும் நிர்ணயித்து, அவற்றை அடையுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையின் நிதி நிலைமையை முழுமையாக ஆய்வு செய்து, இனிவரும் வருடங்களில் நீங்கள் எவ்வளவு பணத்தைச் சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும், பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறும்போது உங்கள் சொத்து மதிப்பு என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த இலக்குகளை அதிர்ஷ்டத்தின் வசம் ஒப்படைப்பது புத்திசாலித்தனமான காரியமல்ல.

10. உங்கள் துறையில் ஒரு வல்லுனராக ஆகுங்கள்

உங்கள் துறையில் மேல்மட்டத்தில் உள்ள 10 சதவீதத்தினரில் ஒருவராக ஆவதற்கு, நீங்கள் செய்கின்ற வேலையில் மிகச் சிறந்தவராக ஆவதற்கான திறன் இக்கணத்தில் உங்களுக்குள் இருக்கிறது. இதை ஓர் இலக்காக நிர்ணயித்துக் கொண்டு, தினமும் இது குறித்து நடவடிக்கைகள் எடுங்கள். அந்த இலக்கை அடையும்வரை வேலை செய்வதை ஒருபோதும் நிறுத்தாதீர்கள்.

11. உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையையும் உறவுகளையும் மேம்படுத்துங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தோடும் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான நபர்களோடும் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை உருவாக்கி, அதை மகிழ்ச்சியாக

அனுபவிப்பதென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கச்சிதமான வாழ்க்கைமுறையைக் கற்பனை செய்து கொண்டு, எதிர்காலத்தில் அதைச் சாத்தியமாக்கக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களையும் இன்றே செய்யத் துவங்குங்கள்.

12. உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் நலனையும் பேணிப் பராமரியுங்கள்

அதிக அளவிலான ஆற்றல் மற்றும் உடற்திறனுடன்கூடிய ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வதென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கச்சிதமான ஆரோக்கியம் கொண்டவராக இருந்தால் நீங்கள் எப்படித் தோன்றுவீர்கள், எப்படி உணர்வீர்கள் என்று தீர்மானித்து, அதை அடைவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

13. உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிடுங்கள்

உங்கள் இலக்குகளை அடைவதை நோக்கிய பாதையில் உங்களுக்கென்று மைல்கற்களையும் அளவீடுகளையும் மதிப்பெண் அட்டைகளையும் நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பீடு செய்வதற்கு இந்த அளவீடுகள் உங்களுக்கு உதவும். அதோடு, காலப்போக்கில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சிறு சிறு திருத்தங்களைச் செய்வதற்கும் இவை உங்களுக்கு உதவும்.

14. தடைக்கற்களைத் தகர்த்தெறியுங்கள்

வெற்றி என்பது இறுதியில், உங்கள் இலக்கை அடையும் பாதையில் நீங்கள் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து, தடைகளை அகற்றுவதுதான். அதிர்ஷ்டவசமாக, பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது என்பது ஒரு திறமை. பயிற்சியின் மூலம் அதை உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

இதன் மூலம், நீங்கள் கற்பனை செய்துள்ளதைவிட மிக வேகமாக உங்கள் இலக்குகளை உங்களால் அடைய முடியும்.

15. சரியான நபர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் யாருடன் வாழ விரும்புகிறீர்கள், யாருடன் வேலை செய்ய விரும்புகிறீர்கள், சமூகத்தில் யாருடன் பழக விரும்புகிறீர்கள் ஆகியவற்றில் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் தேர்ந்தெடுப்புகள் வேறு எந்தவொரு காரணியைவிடவும் உங்கள் வெற்றியின்மீது அதிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற, மதிக்கின்ற, பார்த்து பிரமிக்கின்ற நபர்களுடன் மட்டுமே இனி நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளப் போவதாக இன்றே உறுதி பூணுங்கள். நீங்கள் ஒரு கழுகாக இருக்க விரும்பினால், கழுகளோடு சேர்ந்து பறந்து செல்லுங்கள்.

16. ஒரு செயற்திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

எந்தவொரு திட்டமும் இல்லாத ஒரு மேதையைவிட, நன்றாக யோசித்துத் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு திட்டத்தைக் கொண்ட ஒரு சராசரி நபர் அதிகமாகச் சாதிப்பார். முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கான உங்கள் திறன் மிகப் பெரிய மற்றும் மிகவும் சிக்கலான இலக்குகளைக்கூட அடைவதற்கான ஆற்றலை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

17. உங்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாக நிர்வகித்துக் கொள்ளுங்கள்

நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள, சிறப்பாகப் பலனளிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள நேர நிர்வாகக் கொள்கைகளைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் எவ்வாறு உங்கள் உற்பத்தித்திறனையும் செயற்திறனையும் விளைவுகளையும்

பன்மடங்காக்குவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். எதுவொன்றையும் துவக்குவதற்கு முன்பு எப்போதும் முன்னுரிமைகளை அமைத்துக் கொண்டு, உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு சிறப்பாகப் பயன்படுத்தலாம் என்பதன்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

18. உங்கள் இலக்குகளைத் தினமும் பரிசீலனை செய்யுங்கள்

உங்கள் இலக்குகளையும் குறிக்கோள்களையும் பரிசீலிப்பதற்கும் மறுமதிப்பீடு செய்வதற்கும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு மாதமும் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சரியான பாதையில் சென்று கொண்டிருப்பதையும், உங்களுக்கு எது முக்கியமோ அதை நோக்கியே நீங்கள் பயணித்துக் கொண்டிருப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் புதிய தகவல்கள் கிடைக்கும்போதெல்லாம் உங்கள் இலக்குகளையும் திட்டங்களையும் திருத்தியமைப்பதற்குத் தயாராக இருங்கள்.

19. உங்கள் இலக்குகளை உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து காட்சிப்படுத்துங்கள்

உங்கள் கற்பனை, உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கப் போகின்ற விஷயங்களுக்கான முன்னோட்டமே. உங்கள் இலக்கு ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டதாக மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் மனக்கண்ணில் பாருங்கள். உங்களுடைய தெளிவான, உற்சாகமூட்டும் மனக்காட்சிகள் உங்கள் மனத்தின் சக்திகள் அனைத்தையும் தூண்டிவிட்டு, உங்கள் இலக்குகளை உங்கள் வாழ்விற்குள் கவர்ந்திழுக்கும்.

20. உங்களுக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவைத் தூண்டிவிடுங்கள்

நீங்கள் விரும்புகின்ற மற்றும் உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கக்கூடிய ஒரு நம்புதற்கரிய சக்தி உங்களுக்குள்ளும் உங்களைச் சுற்றியும் இருக்கிறது. உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு இந்த அற்புதமான சக்தியில் உள்ளடங்கியிருக்கின்ற யோசனைகளையும் உள்நோக்குகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு முறையாக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

21. வெற்றி பெறும்வரை உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்

வேறு எவரொருவரையும்விட நீண்டகாலம் தாக்குப்பிடித்து நிற்பதற்கான உங்கள் திறன்தான் வாழ்வில் மாபெரும் வெற்றிக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கின்ற தனியொரு பண்புநலனாகும். தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் என்பது நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான சுயஒழுங்கே. உங்கள்மீது நீங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைக்கான உண்மையான அளவீடும் இதுவே. நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடப் போவதில்லை என்று முன்கூட்டியே உறுதி பூணுங்கள்.

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்கும் உங்களுக்கு நிச்சயமாக உதவக்கூடிய இருபத்தியோரு மிக முக்கியமான கொள்கைகள் இவை. இவற்றை நீங்கள் முறையாகப் பரிசீலித்துக் கடைபிடிப்பதன் மூலம், மிக அற்புதமான ஒரு வாழ்க்கையை உங்களால் வாழ முடியும். இப்போது எதுவொன்றாலும் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

நீங்கள் வெற்றி பெற என் வாழ்த்துக்கள்!