INTERNATIONAL BESTSELLER

உங்களால் வெல்ல முடியும்

YOU CAN WIN®

"வெற்றியாளர்கள் வித்தியாசமான
செயல்களைச் செய்வதில்லை,
அவர்கள் தாங்கள் செய்வதையே
வித்தியாசமாகச் செய்கிறார்கள்.™"

ஷிவ் கெரா

சிறந்த சாதனையாளர்களுக்கான படிப்படியான வழிகாட்டி

Over 2,500,000 Copies Sold in 16 Languages

Scanned by CamScanner

ஏ.P. SHARMA
8870603513

உங்களால் வெல்ல முடியும்

வெற்றியாளர்கள் வித்தியாசமான செயல்களைச் செய்வதில்லை. அவர்கள் தாங்கள் செய்வதையே வித்தியாசமாகச் செய்கிறார்கள்.

சாதிக்க விரும்புவோர்க்கான வழிகாட்டி

Scanned by CamScanner

உங்கள் கனவை நனவாக்குங்கள்!

மக்கள் ஷிவ் கெராவின் கருத்தரங்கு மற்றும் பயிற்சி பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள்?

சிறந்த வாழ்க்கை அமைத்து கொள்ள உதவும் தெள்ள தெளிவான கையேடு.

- எக்னாமிக் டைம்ஸ்

உங்கள் வாக்குறுதிகளை உறுதிபாடாக உயர்த்த உதவும்.

- சன்டே அப்சர்வர்

வெற்றி அடைவதற்க்கான ஒரு மதிப்பு மிக்க அன்பளிப்பு.

- நேஷனல் ஹெரால்டு

உலகம் முழுவதும் எனக்கு தெரிந்த பயிற்சிகளிலே, உங்கள் பயிற்சி திட்டமே மிகச்சிறந்த ஒன்றாகும்.

- மைக்கேல் ஸ்டையர்,
டைரக்டர், லுஃதான்ஷா ஜெர்மன் ஏர்லயன்ஸ், தேன் கிழக்கு ஆசியா

என் உற்பத்தி திறன் மற்றும் செயல் திறன் அதிகமாகிவிட்டது. நான் இன்னும் நிறைய காரியங்களை குறைந்த நேரத்தில் செய்து கொண்டு வருகிறேன்.

- பஸிம் ஈ.எ. அல், லாஹனி, தி எம்பசி ஆப் குவைத்

வாழ்நாள் முழுவதும் சம்பாதிக்க வேண்டிய அறிவுக்கு சமமானது.

- கேதரின் லிம், டைரக்டர், லுஸண்ட் டேக்னாலஜிஸ் பிரைவேட் லிமிடட்

ஷிவ் கெராவின் உதாரணங்களும் மற்றும் எப்படி என்ற பகுதியும், ஒவ்வொருவரும் விரும்பும் மாற்றங்களை தங்களுக்காகவும், தங்களுடைய நிறுவனத்திற்காகவும் செய்ய உதவுகின்றன. ஆனால் மாற்றங்களை அமல்படுத்துதல் மற்றும் நிலைநிறுத்துதல் சிரமம்.

- ஸ்டிபன் எல் டையர்னே,
க்ருப் மேனேஜிங் டைரக்டர், ஜிராக்ஸ் பிசினஸ் இந்தியா

சுய தணிக்கையையும், மாற்றங்களையும் விரும்புவோர்க்கு உடனடி ஆதாயம்.

- ஆர். ஓ. ஓலவாலா, கோககோலா

இந்த புத்தகம் தனிநபர் வளர்ச்சிக்கு கீழ் கண்டபடி உதவும் ...

- நேர்மறை சிந்தனையில் தேர்ச்சி பெற கூறப்பட்டுள்ள ஏழு வழிமுறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் நம்பிக்கை உருவாகும்.
- பலவீனத்தை பலமாக மாற்றுவதன் மூலம் வெற்றி கிட்டும்.
- சரியான காரியத்தை சரியான காரணத்துக்காக செய்து நம்பகத்தன்மையை பெறலாம்.
- காரியங்கள் உங்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கு பதிலாக, நீங்கள் [illegible]ப்பேற்று காரியங்களை கட்டுப்படுத்தலாம்.
- சுற்றத்தாருடன் பரஸ்பர மரியாதை வளர்ப்பதன் மூலம் நம்பிக்[illegible]
- திறன் தடைகளை நீக்கி நிறைய சாதனைகள் புரியலாம்.

IBD.Chennai

₹ 280
ISBN 033-393-800-3
9 780333 938003

MACMILLAN
Macmillan Publishers India Ltd
www.macmillaneducation.in

Scanned by CamScanner

உங்களால் வெல்ல முடியும்

வெற்றியாளர்கள் வித்தியாசமான செயல்களைச்
செய்வதில்லை. அவர்கள் தாங்கள்
செய்வதையே வித்தியாசமாகச் செய்கிறார்கள்.

சாதிக்க விரும்புவோர்க்கான வழிகாட்டி

ஷிவ் கெரா

Macmillan

Scanned by CamScanner

© Shiv Khera, 2002–2013

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, without permission. Any person who does any unauthorised act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

First published 2002
Reprinted 2003–2008 (Fifteen times), 2010–2012 (Six times), 2013

MACMILLAN PUBLISHERS INDIA LIMITED
Delhi Bangaluru Chennai Kolkata Mumbai
Ahmedabad Bhopal Chandigarh Coimbatore Cuttack
Guwahati Hubli Hyderabad Jaipur Lucknow Pune Madurai
Nagpur Patna Siliguri Thiruvananthapuram Visakhapatnam

Companies and representatives throughout the world

ISBN: 978-0333-93800-3

Translated by A Gopal

Published by Amitabh Nagpal for Macmillan Publishers India Ltd
3A, 5th Floor, DLF Corporate Park, Gurgaon 122 002 (Haryana), India

Printed at
Repro Innovative Digiprint Pvt. Ltd., Chennai - 600 115

The views and contents of this book are solely of the author. This book is being sold on the condition and understanding that its contents are merely for information and reference and that neither the author nor the publishers, printers or sellers of this book are engaged in rendering legal, accounting, or other professional service. The author, publisher and printer specifically disclaim all any liability for any loss, damage, risk injury, distress, etc., suffered by any person, whether or not a purchaser of this book, as a consequence whether direct or indirect, of any action taken or not taken on the basis of the contents of this book.

This publisher believes that the contents of this book do not violate any existing copyright/intellectual property of others in any manner whatsoever. However, in the event the author has been unable to track any source and if any copyright has been inadvertently infringed, please notify the publisher in writing for corrective action.

G.P. SHRMA

இந்தப் புத்தகத்தின் அஸ்திவாரத்தை
எனக்கு அமைத்துக் கொடுத்ததற்காக
நான் என்றென்றும் நன்றிக்கடன்
பட்டுள்ள என் அன்னைக்கு
காணிக்கை

Scanned by CamScanner

முகவுரை

வெற்றி என்றால் தோல்விகளே இல்லாமை என்று அர்த்தமில்லை; இறுதிக் குறிக்கோள்களை அடைதல் என்று அர்த்தமாகும். இது இறுதிப் போரை வெல்வது; இடையில் வரும் ஒவ்வொரு சண்டையையும் அல்ல.

–எட்வின் சி. ப்ளிஸ்

வாழ்க்கையில் எந்தக் குறிக்கோளும் இல்லாமல் அலைந்து கொண்டிருக்கும் மனிதர்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். தங்கள் தலைவிதி எதைக் கொடுக்கிறதோ அதை அப்படியே அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அவர்களில் சிலர் தற்செயலாக வெற்றி பெறலாம். ஆனால் பெரும்பாலோர் விரக்தியாலும் மகிழ்ச்சியின்மையாலும் வாழ்நாள் முழுதும் அவதிப்படுகிறார்கள்.

இந்தப் புத்தகம் அவர்களுக்கல்ல. அவர்களுக்கு வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற உறுதியும் கிடையாது; வெற்றியடையத் தேவையான நேரத்தை ஒதுக்குவதற்கும் முயற்சியை எடுப்பதற்கும் விருப்பமும் கிடையாது.

இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்கானது. இந்தப் புத்தகத்தை நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருப்பதே நீங்கள் இப்போதிருப்பதைவிட அதிக வளமான நிறைவான ஒரு வாழ்வை அடைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது.

நீங்கள் அதை அடைய இப்புத்தகம் உங்களுக்கு நிச்சயம் உதவும்.

இது என்ன வகைப் புத்தகம்?

ஒரு வகையில் இந்தப் புத்தகம் ஒரு கட்டுமான கையேடாகும். நீங்கள் வெற்றியடைவதற்குத் தேவையான கருவிகளை விவரிக்கிறது. ஒரு வெற்றிகரமான, பாராட்டத்தக்க வாழ்வினை அமைத்துக் கொள்ள உதவும் செயல்முறை திட்டத்தை இது தருகிறது.

Scanned by CamScanner

இன்னொரு வகையில் பார்த்தால் இது ஒரு சமையல் புத்தகம். வெற்றியடைவதற்கு நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய பொருட்களை – குறிக்கோள்களை – இது பட்டியலிடுகிறது. சரியான விகிதத்தில் அவற்றைக் கலப்பதற்கான செய்முறையையும் இது தருகிறது.

ஆனால், இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக, இது ஒரு வழிகாட்டிப் புத்தகம் – படிப்படியாக எப்படிச் செல்வது என்பது பற்றிய புத்தகம். வெற்றியைப் பற்றி கனவு காணும் நிலையிலிருந்து வெற்றியடையத் தேவையான உங்களது ஆற்றல் வளத்தைத் திறந்துவிடும் நிலைக்கு உங்களை எடுத்துச் செல்கிறது.

இந்தப் புத்தகத்தை எப்படிப் படிப்பது?

புதிய இலக்குகளை வகுத்துக் கொள்ளவும், குறிக்கோள் பற்றிய புதியதொரு உணர்வை உருவாக்கிக் கொள்ளவும், உங்களைப் பற்றியும் உங்களது எதிர்காலம் பற்றியும் புதிய சிந்தனைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு இந்தப் புத்தகம் உதவும். இதன் தலைப்பு சொல்வதைப் போல வாழ்நாள் முழுவதற்குமான வெற்றியை உங்களுக்கு நீங்களே உத்திரவாதம் அளித்துக் கொள்ளும்படி இது செய்கிறது.

ஆனால் மேம்போக்காக வாசிப்பதாலோ, ஒரே மூச்சில் முழுப் புத்தகத்தையும் வாசித்து முடிப்பதாலோ இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள கருத்துகளைக் கிரகித்துக் கொள்ள முடியாது. மெதுவாகவும் கவனமாகவும் இதைப் படிக்க வேண்டும். ஒரு சமயத்தில் ஒரு பகுதியைத்தான் படிக்க வேண்டும். முந்தைய பகுதியிலுள்ள எல்லா கருத்துகளையும் நீங்கள் நன்கு புரிந்து கொண்டதை உறுதி செய்து கொள்ளாமல் அடுத்த பகுதிக்குச் செல்லாதீர்கள்.

இதை ஒரு பயிற்சிப் புத்தகமாகப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே ஓரக்குறிப்புகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் படிக்கும்போது உங்களுக்கு முக்கியமாகத் தோன்றும் அல்லது உங்களுக்கு மிகவும் பொருந்தி வரும் சொற்கள் அல்லது வாக்கியங்கள் அல்லது பத்திகளை அடிக் கோடிட்டு குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் படிக்கும் போது ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் உள்ள கருத்துகளை உங்களது மனைவியுடனோ, கணவருடனோ அல்லது உங்களது நெருங்கிய நண்பரோடோ விவாதியுங்கள். உங்களது பலங்களையும் பலவீனங்களையும் அறிந்துள்ள யாரிடமிருந்தாவது வெளிப்படையானதொரு இரண்டாவது கருத்தைப் பெறுவது குறிப்பாக உதவிகரமாக இருக்கும்.

ஒரு செயல் திட்டத்தைத் தொடங்குங்கள்

இந்தப் புத்தகத்தின் குறிக்கோள்களில் ஒன்று உங்களது வாழ்வின் மீதி நாட்களுக்கான ஒரு செயல் திட்டமொன்றை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள உதவுவதாகும். நீங்கள் இதுவரை எந்தச் செயல் திட்டத்தையும் உருவாக்கிக் கொள்ளவில்லை என்றால் அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். ஒரு செயல் திட்டமென்பது கீழ்வருவனவற்றை விளக்குகிறது.

1. நீங்கள் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள்.
2. அதை எப்படிச் சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்.
3. அதை எப்போது சாதிக்கத் திட்டமிடுகிறீர்கள்.

இந்தப் புத்தகத்தை நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்ட கையடக்கமான நோட்டுப் புத்தகமொன்றை வைத்திருங்கள்: உங்களது இலக்குகள், அவற்றை அடைவதற்காக நீங்கள் திட்டமிட்டிருக்கும் படிநிலைகள், வெற்றிக்கான உங்களது கால அட்டவணை.

இந்தப் புத்தகத்தை நீங்கள் படித்து முடித்திருக்கும் சமயத்தில், உங்களது நோட்டுப் புத்தகமே உங்களது புதிய வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்ள உதவும் அஸ்திவாரமாக இருக்கும்.

இந்தப் புத்தகத்திலுள்ள கொள்கைகள் பொதுவானவை. அவை எந்தச் சூழலுக்கும், அமைப்பிற்கும் அல்லது நாட்டிற்கும் பொருந்தி வரும். பிளேட்டோ சொன்னதுபோல், ''உண்மைகள் நிரந்தரமானவை''.

இந்தப் புத்தகம் முழுவதும் நான் ஆண்பாலைப் பயன்படுத்தியிருப்பது எழுதும்போது எளிதாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே. கொள்கைகள் இரு பாலாருக்கும் பொருந்தும். இக்கொள்கைகள், ''பெரும்பாலான மக்கள் தோல்வியடைவது திறமையின்மையாலோ அறிவின்மையாலோ அல்ல, மாறாக, விருப்பமின்மையாலும், வழிகாட்டுதல் இன்மையாலும், அர்ப்பணிப்பு இன்மையாலும், ஒழுக்கமின்மையாலும்தான்'' என்ற கருத்தைச் சார்ந்தவை.

Scanned by CamScanner

நன்றியுரை

எந்த ஒரு முழுநிறைவான காரியத்திற்கும் பலரது முயற்சி தேவைப்படுகிறது; இந்தப் புத்தகமும் அதிலிருந்து மாறுபட்டது இல்லை. என்னுடைய மகள்களுக்கும் மற்றும், மிக முக்கியமாக, எனது மனைவிக்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அவர்களது பொறுமையும் ஆதரவும் இந்த வேலையை முடிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகித்தன. கடுமையான முயற்சியால் இந்த வெளியீட்டைச் சாத்தியமாக்கிய எனது அலுவலர்களுக்கு நன்றி.

கடந்த 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, செய்தித்தாள்கள், இதழ்கள், பிற பேச்சாளர்கள், கருத்தரங்கப் பங்கேற்பாளர்கள் போன்ற பல்வேறு மூலாதாரங்களிலிருந்து வந்த ஒரு தொகுதியின் பலனே இப்புத்தகத்தில் உபயோகப்படுத்தப் பட்டிருக்கும் பல உதாரணங்களும், கதைகளும், துணுக்குகளும் ஆகும். துரதிருஷ்டவசமாக, மூலாதாரங்கள் எல்லா சமயங்களிலும் குறிக்கப்படுவதில்லை; அல்லது கிடைப்பதில்லை; ஆகவே, ஒரு துல்லியமான நன்றியுரையைத் தருவது என்பது நடைமுறைச் சாத்தியம் இல்லாதது. எந்த மூலாதாரமாக இருந்தாலும், பெயர் குறிப்பிடப்படாமல் இருப்பினும், இந்தப் பணிக்காகப் பங்களித்திருந்தால், அவர்களுக்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

இப்புத்தகத்தில் உபயோகப்படுத்தப் பட்டிருக்கும் செய்திகளுக்குத் தரப்பட வேண்டிய சிறப்பைத் தருவதற்கு எல்லா முயற்சிகளும் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியரின் கவனத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்டால், அறியாமல் விடப்பட்டவற்றை அடுத்து வரும் வெளியீடுகளில் கொண்டு வந்துவிடுவோம்.

Scanned by CamScanner

பதிப்புரிமை பெற்ற செய்திகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள அனுமதித்த கீழ்வருபவற்றுக்கு நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

The Best of ...... Bits & Pieces, copyright © 1994. மறுஅச்சு அனுமதியுடன். The Economics Press, Inc., 12, Daniel Road, Fairfield, NJ 07004 - 2565, USA தொலைபேசி : (+1973) 2271224, ஃபாக்ஸ்:(+1973) 2279742, மின்–அஞ்சல் : info@epinc.com, வலைதளம் http://www. epinc.com

உள்ளடக்கம்

முகவுரை vii

நன்றியுரை xi

பகுதி 1 **மனநிலையின் முக்கியத்துவம்** 1
(Importance of Attitude)
நல்லவித மனப்பாங்கை உருவாக்குதல்

பகுதி 2 **வெற்றி** 53
(Success)
வெற்றி பெறுவதற்கான செயல் திட்டங்கள்

பகுதி 3 **செயல்தூண்டுதல்** 129
(Motivation)
தினமும் உங்களையும் பிறரையும் செயல்தூண்டி விடுதல்

பகுதி 4 **சுய-கௌரவம்** 147
(Self-esteem)
நல்லவித சுய-கௌரவத்தையும் நற்பெயரையும் உருவாக்குதல்

Scanned by CamScanner

பகுதி 5 **நல்ல உறவுமுறைகளை உருவாக்குதல்** 195
(Interpersonal skills)
இனிமையானதொரு பண்புநலனை
வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

பகுதி 6 **உள்மனதும் பழக்கவழக்கங்களும்** 261
(Subconscious mind and habits)
நல்லவித பழக்க வழக்கங்களையும்
பண்பையும் உருவாக்குதல்

பகுதி 7 **இலக்கு அமைத்துக் கொள்ளல்** 285
(Goal-setting)
உங்கள் இலக்குகளை அமைத்துக்
கொள்ளுதலும் அவற்றை அடைதலும்

பகுதி 8 **பண்புகளும் நோக்கும்** 301
(Values and Vision)
சரியான காரணங்களுக்காகச்
சரியானவற்றைச் செய்தல்

Scanned by CamScanner

1

மனநிலையின் முக்கியத்துவம்

Importance of Attitude

நல்லவித மனப்பாங்கை உருவாக்குதல்

Scanned by CamScanner

ஒரு சந்தையில் பலூன்களை விற்றுப் பிழைப்பை நடத்திக் கொண்டிருந்தார் ஒருவர். சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம், பச்சை போன்ற பல வண்ணப் பலூன்கள் அவரிடம் இருந்தன. வியாபாரம் மந்தமாகும் நேரங்களில் எல்லாம் வானத்தில் ஹீலியம் நிரப்பிய பலூன் ஒன்றைப் பறக்க விடுவார். அது மேலே எழும்பிச் செல்வதைப் பார்க்கும் குழந்தைகள் எல்லோரும் பலூன் வாங்க ஆசைப்படுவார்கள். அவர்கள் உடனே அவரிடம் ஓடிவந்து பலூன்களை வாங்குவார்கள். அதனால் அவரது விற்பனை மீண்டும் உயரும். நாள் முழுதும் அவர் இது மாதிரியே செய்து வருவார். இவ்வாறு இருக்கும்போது, ஒரு நாள், அவரது சட்டையை யாரோ பின்னால் இருந்து பிடித்து இழுப்பது போன்று உணர்ந்து திரும்பிப் பார்த்தார். அங்கே ஒரு சிறுவன் நின்று கொண்டிருந்தான். அவன், "நீங்கள் ஒரு கறுப்பு பலூனை விட்டால் அதுகூட பறக்குமா?" என்று அவரிடம் கேட்டான். அக்கேள்வியில் உள்ள அர்த்தத்தை உணர்ந்து நெகிழ்ந்த அவர், "மகனே! இந்த பலூன் மேலெழும்பிச் செல்வதற்கு இந்த பலூனின் வண்ணம் காரணமில்லை, மாறாக அதற்கு உள்ளே என்ன உள்ளதோ அதுவே காரணமாகும்", என்று பரிவுடன் பதில் சொன்னார்.

இது நமது வாழ்க்கைக்கும் பொருந்தும். நமக்கு உள்ளே என்ன இருக்கிறதோ அதுவே முக்கியமானதாகும். நமக்கு உள்ளே இருந்து நாம் உயர்வதற்குக் காரணமாக இருப்பதே நமது மனப்பாங்கு.

சில தனிமனிதர்களோ, நிறுவனங்களோ அல்லது நாடுகளோ மற்றவர்களைவிட வெற்றிகரமாகச் செயல்பட முடிவது ஏன் என்று எப்போதாவது நீங்கள் நினைத்து ஆச்சரியப்பட்டது உண்டா?

இதில் ஒன்றும் பெரிய இரகசியம் இல்லை. இப்படிப்பட்டவர்கள் நன்கு சிந்தித்து மற்றவர்களைவிட அதிக ஆற்றலுடன் செயல்படுகின்றனர்; அவ்வளவுதான். மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த சொத்தான மக்களின் மேல் முதலீடு செய்து எப்படி வெற்றி பெறுவது என்பதை அவர்கள் கற்றுக் கொண்டு விட்டனர். ஒரு தனிமனிதர் அல்லது ஒரு நிறுவனம் அல்லது ஒரு நாட்டினுடைய வெற்றியானது அந்தந்த மக்களின் தரத்தைப் பொறுத்தே இருக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன்.

S.P. Sharma, N.Koil

நான் உலக முழுதும் உள்ள மிகப் பெரிய நிறுவனங்களின் நிர்வாக அதிகாரிகளிடம் எல்லாம் பேசி இருக்கிறேன். அப்போது நான் அவர்களிடம், "உங்களிடம் ஒரு மந்திரக்கோல் இருந்து, உங்கள் நிறுவனத்தை மற்ற நிறுவனங்களைவிட அதிக உற்பத்தியையும் அதிக லாபத்தையும் அடையச் செய்யக்கூடிய ஒரு மாற்றத்தை நீங்கள் உருவாக்க வாய்ப்பிருந்தால், நீங்கள் எந்தவிதமான மாற்றத்தை உருவாக்க முயல்வீர்கள்?" என்ற கேள்வியைக் கேட்டிருக்கிறேன். அதற்கு அவர்களிடமிருந்து ஒரே மாதிரியான பதில்தான் வந்தது. "நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் மக்களின் மனப்பாங்கைத்தான் மாற்ற முயல்வோம். அவர்களிடம் நல்ல மனப்பாங்கிருந்தால், ஒற்றுமையுடன் குழு உணர்வுடன் வேலை செய்வார்கள். இது வீண் சேதாரத்தைத் தடுக்கும்; விசுவாசத்தை வளர்க்கும்; மொத்தத்தில் அவர்களது நிறுவனம் வேலை செய்வதற்கு ஒரு சிறந்த இடமாக மாறிவிடும்" என்பதே அந்த பதில்.

ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த வில்லியம் ஜேம்ஸ், "மனிதன் தனது மனநிலைகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலமாகத் தனது வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்பதே எனது தலைமுறையின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பாகும்" என்று கூறியுள்ளார்.

எந்த வியாபாரத்திற்கும் மனித வளமே மிகவும் மதிப்புள்ள சொத்தாகும் என்பதையே நமது அனுபவம் காட்டியுள்ளது. இந்த மனித வளமே முதலீட்டையும், சாதனங்களையும் விட அதிக மதிப்புள்ளது. துரதிருஷ்டவசமாக, அதிகமாக வீணாக்கப்படுவதும் இதுவே ஆகும். *மனிதவளம் என்பது உங்களுக்கு மிகப்பெரிய சொத்தாகவும் இருக்கமுடியும்; மிகப்பெரிய கடன் சுமையாக ஆகவும் முடியும்.*

முழுமையான தரமுள்ள மக்கள்
(Total Quality People)

வாடிக்கையாளர் சேவை, விற்பனைத் திறன்கள், செயல் முறைத் திட்டமிடுதல் போன்ற பல்வேறு பயிற்சி முகாம்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இவையெல்லாம் ஒரு பெரிய சவாலை எதிர்நோக்கியுள்ளன. இந்தப் பயிற்சி முகாம்கள் எதுவும் சரியான அஸ்திவாரம் இல்லாமல் செயல்பட முடியாது; அந்த சரியான அஸ்திவாரமே முழுமையான தரமுள்ள மக்களாகும். முழுமையான

Scanned by CamScanner

தரமுள்ள மக்கள் என்பவர்கள் யார்? நல்ல குணம், நாணயம், நல்ல பண்புகள் மற்றும் நல்ல மனப்பாங்கு முதலியவற்றை உடையவர்களே முழுமையான தரமுள்ள மக்கள் ஆவார்கள்.

நான் சொல்வதைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு விடாதீர்கள். பயிற்சி முகாம்கள் எல்லாம் உங்களுக்கு அவசியம்தான். ஆனாலும், உங்களுக்குச் சரியான அஸ்திவாரம் இருந்தால்தான் அவை எல்லாம் செயல்பட முடியும். அந்த அஸ்திவாரமே முழுமையான தரமுள்ள மக்களாகும். உதாரணமாக, சில வாடிக்கையாளர் சேவைக்கான பயிற்சி முகாம்கள், "தயவுசெய்து", "நன்றி" என்று சொல்வதற்கும், புன்னகை செய்வதற்கும், கை குலுக்குவதற்கும் பயிற்சியில் பங்கேற்பவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கின்றன. ஆனால் சேவை செய்வதற்கான உண்மையான விருப்பம் இல்லாவிட்டால், ஒருவர் எவ்வளவு நேரத்திற்குத்தான் பொய்யாகச் சிரித்துக் கொண்டே இருக்க முடியும்? மேலும், இந்தப் போலித் தன்மையை மக்கள் எளிதாக கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். அந்தச் சிரிப்பு உண்மையாக இல்லாவிட்டால், அவர்களுக்கு அது எரிச்சலைத்தான் தரும். நான் சொல்ல வரும் கருத்து என்னவென்றால் வெளியில் தெரியும் வடிவத்தைவிட உள்ளிருக்கும் பொருள்தான் முக்கியம். பொருளைவிட்டு வடிவத்துக்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் தரக்கூடாது. "தயவுசெய்து", "நன்றி" போன்ற சொற்களும், புன்னகை போன்ற முக, உடல் அசைவுகள் எல்லாமே நாம் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கத்தான் வேண்டும். ஏனெனில் அவை எல்லாம் முக்கியமானவையேயாகும். ஆனால், சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற உள்ளார்ந்த விருப்பமும் அவற்றோடு சேர்ந்திருந்தால் அவை எல்லாம் தன்னால் மிகச் சுலபமாக வந்துவிடும் என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சமயம், ப்ளெய்ஸ் பாஸ்கல் என்ற பிரபல பிரெஞ்சு நாட்டுத் தத்துவ மேதையை ஒருவர் அணுகி, "எனக்கு மட்டும் உங்களுடைய மூளை இருந்திருந்தால், நான் ஒரு சிறந்த மனிதனாக இருந்திருப்பேன்" என்று கூறினார். அதற்கு பாஸ்கல் "முதலில் நீங்கள் சிறந்த மனிதராக இருங்கள்! உங்களுக்கு எனது மூளை வந்துவிடும்" என்று பதிலளித்தார்.

கால்கரி கட்டிடம் 190.8 மீட்டர் உயரமுள்ளது. இந்தக் கட்டிடத்தின் மொத்த எடை 10,884 டன்களாகும். இதில் 6,349 டன்கள் பூமிக்கடியில் உள்ளது (கிட்டத்தட்ட அறுபது சதவீதம்).

சில மிகப் பெரிய கட்டிடங்களுக்கு மிக பலமான அஸ்திவாரங்கள் உள்ளன என்பதையே இது காட்டுகிறது. ஒரு பெரிய கட்டிடம் ஒரு பலமான அஸ்திவாரத்தின்மேல் நிற்பதைப் போலவே, வெற்றியும் கூட பலமான அஸ்திவாரத்தின் மேல் நிற்கிறது. நமது மனப்பாங்கே நமது வெற்றியின் அஸ்திவாரமாகும்.

உங்களது மனப்பாங்கே உங்கள் வெற்றிக்கு அடிகோலுகிறது (Your Attitude Contributes to Success)

ஒருவருக்கு வேலை கிடைக்கிறது என்றால், அதற்கு அவர்களது மனப்பாங்கு 85 சதவீதமும், எவ்வளவு மிடுக்காக அவர்கள் இருக்கிறார்கள், எவ்வளவு புள்ளிவிவரங்கள் அவர்கள் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் போன்றவை வெறுமனே 15 சதவீதமும் காரணமாகும் என்று ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் செய்த ஒரு ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிசயம் என்னவென்றால், கிட்டதட்ட 100 சதவீதம் கல்விக்காகச் செலவிடப்படும் பணம் இத்தகைய புள்ளி விவரங்களைக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கே செலவிடப்படுகிறது. அதாவது, வேலையில் 15 சதவீத வெற்றிக்கே இவ்வளவு பணமும் செலவிடப்படுகிறது.

ஆனால் இந்தப் புத்தகம் வெற்றியின் அந்த 85 சதவீதம் பற்றியதாகும். மனப்பாங்கு என்பது மிக மிக முக்கியமான ஒரு சொல்லாகும். ஒருவருடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, அலுவலக வாழ்க்கை போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் இது பொருந்துவதாகும். ஒரு நல்ல மனப்பாங்கு இல்லாத ஒரு நிர்வாகி ஒரு நல்ல நிர்வாகியாக இருக்க முடியுமா? ஒரு நல்ல மனப்பாங்கு இல்லாத ஒரு மாணவன் ஒரு நல்ல மாணவனாக இருக்க முடியுமா? ஒரு நல்ல மனப்பாங்கு இல்லாத ஒரு தந்தையோ, தாயோ, ஆசிரியரோ, விற்பனையாளரோ, முதலாளியோ, தொழிலாளியோ அவர்களது இடத்தில் நல்லதன்மையுடன் இருக்க முடியுமா?

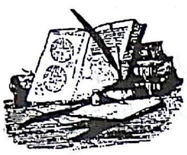
நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட துறை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, வெற்றியின் அஸ்திவாரம் – *மனப்பாங்கேயாகும்.*

மனப்பாங்கே வெற்றியின் அஸ்திவாரம் என்றாகும்போது, வாழ்க்கையைப்பற்றிய உங்கள் மனப்பாங்கு எப்படியிருக்கிறது என்று

Scanned by CamScanner

ஆராய்வதும், அது எப்படி உங்கள் லட்சியங்களைப் பாதிக்கிறது என்பதை அறிவதும் மிக முக்கியமல்லவா?

ஏக்கர் ஏக்கராக வைரங்கள் (Acres of Diamonds)



ஆப்பிரிக்காவில் ஒரு சந்தோஷமான, மனத்திருப்தியுள்ள விவசாயி ஒருவர் இருந்தார். அவர் மன நிறைவுடன் இருந்ததால், மகிழ்ச்சியாக இருந்தார். மகிழ்ச்சியாக இருந்ததால், மன நிறைவுடன் இருந்தார். ஒரு நாள், ஒரு ஞானி அவரிடம் வந்தார். அவரிடம் வைரங்களின் மகத்துவத்தைப் பற்றியும், அந்த வைரங்களுக்குள்ள சக்தியைப் பற்றியும் எடுத்துக் கூறினார். அந்த ஞானி, "உன்னிடம் உனது கட்டை விரல் அளவு வைரமிருந்தால், நீ உனக்கென்று ஒரு சொந்த நகரத்தையே வாங்கி விடலாம். உன்னிடம் உனது கையளவு வைரமிருந்தால், நீ உனக்கென்று ஒரு சொந்த நாட்டையே வாங்கி விடலாம்" என்று கூறிவிட்டு அங்கிருந்து சென்று விட்டார். அன்றிரவு அந்த விவசாயியால் தூங்க முடியவில்லை. அவர் மகிழ்ச்சியாக இல்லை; மன நிறைவோடும் இல்லை. அவர் மன நிறைவுடன் இல்லாததால், மகிழ்ச்சியாக இல்லை. மகிழ்ச்சியாக இல்லாததால் மன நிறைவுடன் இல்லை.

அடுத்த நாள் காலை, அவரது நிலங்களை விற்க ஏற்பாடுகள் செய்துவிட்டு அவரது குடும்பத்திற்கு வேண்டியவற்றைச் செய்து கொடுத்துவிட்டு வைரங்களைத் தேடிப் புறப்பட்டுச் சென்றார். அவர் ஆப்பிரிக்கா முழுவதும் தேடினார். வைரம் கிடைத்தபாடில்லை. பின்னர் ஐரோப்பா முழுவதும் தேடினார்; வைரம் மட்டும் கிடைக்கவே இல்லை. அவர் ஸ்பெயின் நாட்டை அடைந்தபோது, மனரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், பண ரீதியாகவும் நிலைகுலைந்து போனார். கடைசியில் அவர் மிகவும் மனச்சோர்வடைந்து பார்சலோனா ஆற்றில் குதித்து தற்கொலை செய்து கொண்டார்.

இனி அவரது நாட்டில் என்ன நடந்தது என்று பார்ப்போம். அவரது நிலத்தை வாங்கியவர் அந்த நிலத்தில் ஓடிக்கொண்டிருந்த ஒரு நீரோடையில் ஒட்டகங்களுக்கு நீரூட்டிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது சூரியனின் கதிர்கள்

அந்த நீரோடையைக் கடந்து எதிர்ப்புறம் இருந்த ஒரு கல்லின்மேல் விழுந்தன. அந்தக் கல் ஒரு வானவில்லைப்போல ஜொலித்தது. அதைப் பார்த்த அவர் அந்த கல்லை தனது வீட்டின் வரவேற்பறையில் வைத்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைத்து அதை எடுத்துக் கொண்டு போய் தனது வரவேற்பறையில் வைத்தார். அன்று மாலை அந்த ஞானி திரும்ப வந்தார். அவர் அங்கே ஜொலித்துக் கொண்டிருந்த அந்தக் கல்லைப் பார்த்துவிட்டு, "ஹபீஸ் திரும்ப வந்துவிட்டாரா?" என்று அந்த புதிய முதலாளியிடம் கேட்டார். புதிய முதலாளி, "இன்னும் இல்லை. ஏன் கேட்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். "ஏனென்றால் அது ஒரு வைரம் ஆகும். நான் ஏதாவது ஒன்றைப் பார்த்தால், அது என்னவாக இருக்கக்கூடும் என்பதைக் கண்டுபிடித்து விடுவேன்!" என்றார். அதற்கு அந்த விவசாயியோ, "இல்லை. நீரோடையிலிருந்து நான் பொறுக்கி எடுத்து வந்த ஒரு சாதாரண கல்லேயாகும் அது. நான் உங்களுக்கு காட்டுகிறேன், வாருங்கள்! இதுபோன்று பல உள்ளன" என்றார் அவர். அவர்கள் இருவரும் சென்று சில மாதிரி கற்களைப் பொறுக்கி எடுத்து, அவற்றை ஆராய்ச்சி செய்ய அனுப்பினர். உண்மையிலேயே அந்தக் கற்கள் வைரங்களேயாகும். அந்த நிலம் முழுவதும் ஏக்கர் ஏக்கராக வைரங்கள் புதைந்துள்ளதை அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர்.[1]

இந்தக் கதை சொல்ல வரும் நீதி என்ன?

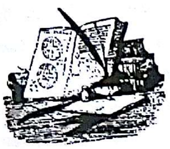
இந்தக் கதைக்கு ஐந்து நீதிகள் உள்ளன:

1. நமது மனப்பாங்கு சரியாக இருந்தால், ஏக்கர் ஏக்கராகப் படிந்துள்ள வைரங்களின் மேல் நாம் எல்லோரும் நடந்து செல்வதை உணர்வோம். வாய்ப்பு என்பது எப்போதுமே நமது காலடிகளுக்குக் கீழேயே உள்ளது. நாம் இதனைத் தேடி வேறெங்கும் போக வேண்டியதில்லை. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அந்த வாய்ப்பைக் கண்டுணர்வதேயாகும்.
2. எப்போதுமே இக்கரைக்கு அக்கரைப் பச்சையாகத்தான் தெரியும்.
3. அக்கரையில் உள்ள பசுமையை நாம் நன்றாக இருக்கிறதே என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, வேறு சிலரோ நாமிருக்கும் கரையைப் பசுமையெனப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் சந்தோஷமாக நம்மிடம் இடம் மாற்றிக் கொள்ள விரும்புவார்கள்.

Scanned by CamScanner

4. வாய்ப்பினை எப்படி கண்டுணர்வது என்று தெரியாதவர்கள் அந்த வாய்ப்பு அவர்களது கதவைத் தட்டும்போது, அந்த சத்தத்தைப் பற்றி குறை கூறிக்கொண்டிருப்பார்கள்.
5. ஒரே வாய்ப்பு இருமுறை வருவதில்லை. அடுத்த வாய்ப்பு நல்லதாகவோ, கெட்டதாகவோ இருக்கலாமே தவிர ஒரு பொழுதும் அதே வாய்ப்பாக இருக்காது.

டேவிட்டும் கோலியாத்தும் (David and Goliath)



டேவிட், கோலியாத் கதையை நாம் அறிவோம். ஒரு கிராமத்தில் ஒரு அரக்கன் குழந்தைகளைக் கொடுமைப்படுத்தியும், தொல்லை கொடுத்தும் வந்தான். ஒரு நாள், டேவிட் என்ற பதினேழு வயது இடையர் சிறுவன் ஒருவன் தனது சகோதரர்களைப் பார்க்க வந்தான். "நீங்கள் எல்லோரும் ஏன் கிளர்ந்தெழுந்து அரக்கனோடு போராடக் கூடாது?" என்று அவர்களிடம் கேட்டான். அவனது சகோதரர்கள் திகிலடைந்து போய், "அவன் மிகப் பெரியவனாய் இருப்பதால், அவனை அடிப்பது முடியாத காரியம் என்பது உனக்குத் தெரியாதா?" என்று கேட்டனர். ஆனால் டேவிட்டோ, "அதுதான் இல்லை! அவன் ஒன்றும் அடிக்க முடியாத அளவிற்கு பெரியவன் இல்லை; ஆனால் அடித்தால் தவறாது அடிபடக்கூடிய அளவுதான் பெரியவன்" என்று கூறினான். மீதமுள்ளது எல்லாம் வரலாறு. என்ன நடந்தது என்பதை நாம் எல்லோரும் அறிவோம். அந்த அரக்கனை டேவிட் ஒரு கவணால் கொன்றான். அதே அரக்கன்தான், ஆனால் வேறுபட்ட கண்ணோட்டம்.

ஒரு பின்னடைவினை நாம் எவ்வாறு பார்க்கிறோம் என்பதை நமது மனப்பாங்கு தீர்மானிக்கிறது. ஒரு நேர்நிலைச் சிந்தனையாளருக்கு, இது வெற்றிக்கான படிக்கல்லாகும். ஒரு எதிர்நிலைச் சிந்தனையாளருக்கோ, இதுவே முட்டுக் கட்டையாகும்.

பெரிய பெரிய நிறுவனங்கள் எல்லாம் அவை தருகின்ற கூலிகளை வைத்தும், வேலைச் சூழல்களை வைத்தும் மதிப்பிடப்படுவதில்லை. மாறாக, உணர்வுகளாலும், மனநிலைகளாலும், உறவுமுறைகளாலும்தான் மதிப்பிடப்படுகின்றன.

G.P. Sharma, Natchiyar Koil

"என்னால் அதைச் செய்ய முடியாது" என்று தொழிலாளிகள் சொன்னால், அதற்கு இரண்டு விதமான பொருள்கள் இருக்கலாம். அவர்கள் அதை எப்படிச் செய்வது என்று தெரியவில்லை என்று கூறுகிறார்களா? அல்லது அவர்கள் அதைச் செய்ய விரும்பவில்லையா? அதை எப்படிச் செய்வது என்று அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால், அது பயிற்சி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையாகும். அவர்கள் அதைச் செய்ய விரும்பவில்லை என்றால், அது அவர்களுடைய மனப்பாங்கு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையாக இருக்கலாம் (அவர்கள் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை) அல்லது ஒரு நம்பிக்கை பற்றிய பிரச்சனையாக இருக்கலாம் (அவர்கள் அதைச் செய்யக் கூடாது என்று நம்புகிறார்கள்).

ஒரு முழுமை தழுவிய அணுகுமுறை (A Holistic Approach)

நான் முழுமை தழுவிய அணுகுமுறையில் நம்பிக்கையுள்ளவன். நாம் ஒரு கையும், காலும் அல்ல, ஆனால் முழுமையான மனிதர்கள். முழுமனிதனே வேலைக்குப் போகிறான்; முழுமனிதனே வீடு திரும்புகிறான். நாம் வீட்டுப் பிரச்சனைகளை வேலைக்கும், வேலைப் பிரச்சனைகளை வீட்டிற்கும் கொண்டு போகிறோம். வீட்டுப் பிரச்சனைகளை வேலைக்குக் கொண்டுபோகும்போது என்ன நடக்கிறது தெரியுமா? நமது (ரத்த) அழுத்த அளவு உயர்கிறது. அதனால் உற்பத்தித்திறன் அல்லது வேலை செய்யும் திறன் குறைகிறது. அதுபோலவே, வேலைப் பிரச்சனைகளும், சமுதாயப் பிரச்சனைகளும், நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலைகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

இதில் உள்ள பிரச்சனைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு, கவனமாக உங்களது வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ, அரசாங்கத்திலோ அல்லது உங்களுக்கென்று இருக்கிற உலகிலோ, வட்டத்திலோ அதனைப் பொருத்திப் பாருங்கள். அது உண்மையாகவும், தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் இருப்பது புரியும்.

நமது மனப்பாங்கைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் (Factors that determine our Attitude)

நாம் நமது மனப்பாங்குடனேயே பிறந்திருக்கிறோமா? அல்லது நாம் முதிர்ச்சி அடைய அடைய நமது மனப்பாங்கை வளர்த்துக்

Scanned by CamScanner

கொள்கிறோமா? நமது மனப்பாங்கை உருவாக்கும் விஷயங்கள் என்னென்ன?

உங்களது சூழல் காரணமாக உங்களுக்கு எதிர்மறையான எண்ணம் இருந்தால், உங்களது மனப்பாங்கை உங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா? நமது மனப்பாங்கின் பெரும்பகுதி நமது வளரும் பருவத்தில்தான் உருவாகின்றது.

கீழ்க்கண்ட மூன்று காரணிகள்தான் நமது மனப்பாங்கைத் தீர்மானிக்கின்றன :

1. சூழல் (Environment)
2. அனுபவம் (Experience)
3. கல்வி (Education)

இம்மூன்றையும் மனப்பாங்கின் மும்மூர்த்திகள் என்று அழைக்கலாம். இப்போது நாம் இம்மூன்றையும் தனித்தனியே மதிப்பீடு செய்வோம்.

1. சூழல்

சூழல் கீழ்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- வீடு : நல்லவித அல்லது எதிர்மறை பாதிப்புகள்
- பள்ளி : தோழர்களின் செல்வாக்கும் அதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தமும் (peer pressure)
- வேலை : (உதவி செய்து) ஆதரிக்கும் அல்லது அதிகமாக விமரிசிக்கும், கடுமையான கண்காணிப்பாளர்
- செய்தித் தொடர்புச் சாதனங்கள் : தொலைக்காட்சி, செய்தித்தாள்கள், இதழ்கள், வானொலி, சினிமா
- கலாச்சாரப் பின்னணி
- மதப் பின்னணி
- மரபுகளும், நம்பிக்கைகளும்
- சமூகச் சூழல்
- அரசியல் சூழல்

இத்தகைய சூழல்கள் எல்லாம் ஒரு கலாச்சாரத்தை உருவாக்குகின்றன. ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் – அது வீடாக இருந்தாலும், நிறுவனமாக இருந்தாலும், அல்லது ஒரு நாடாக இருந்தாலும் – ஒரு கலாச்சாரம் இருக்கிறது.

சில சமயங்களில், நீங்கள் ஒரு கடைக்குச் செல்லும்போது, அங்கே விற்பனையாளர் பண்பட்டவராகவும், ஏன், கண்காணிப்பாளரும், மேலாளரும், முதலாளியும் கூட பண்பட்டவர்களாக இருப்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம்? அதே சமயம், நீங்கள் இன்னொரு கடைக்குச் செல்லும்போது, அங்கேயுள்ள எல்லோருமே ஆணவத்துடனும், மரியாதையின்றியும் நடந்து கொள்வதைப் பார்க்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு வீட்டிற்குச் செல்லும்போது, அங்கே குழந்தைகளும், பெற்றோர்களும் ஒழுங்காகவும், மரியாதையாகவும், விட்டுக்கொடுக்கும் பண்பு உடையவர்களாகவும் இருப்பதைப் பார்க்கிறீர்கள். அதே சமயம், இன்னொரு வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் கீரியும் பாம்புமாகச் சண்டை போட்டுக் கொள்வதைப் பார்க்கிறீர்கள்.

அரசாங்கமும், அரசியல் சூழலும் நேர்மையாக உள்ள நாடுகளில் பொதுவாக மக்கள் நேர்மையாகவும், சட்டத்தை மதிப்பவர்களாகவும், உதவும் மனநிலை உடையவர்களாகவும் இருப்பதைப் பார்ப்பீர்கள். நேர்மையற்ற சூழல் உள்ள நாடுகளில், எல்லாமே எதிரிடையாக இருப்பதையும் காண்கிறீர்கள். அதாவது ஊழல் மிகுந்த சூழலில், நேர்மையானவர்கள் படாதபாடு பட வேண்டி இருக்கிறது. அதே சமயம், ஒரு நேர்மையான சூழலில், ஊழல் பேர்வழிகளுக்கு மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்.

ஒரு நல்ல நேர்மறைச் சூழலில் (positive environment), ஒரு சுமாரான சாதனையாளரின் திறமைகூட உயர்ந்து விடுகிறது; ஆனால் ஒரு எதிர்மறையான சூழலில் (negative environment), ஒரு நல்ல சாதனையாளரின் திறமைகூட குறைந்து விடுகிறது.

எந்த இடத்திலும் கலாச்சாரம் எப்போதும் மேலிருந்து கீழாக இறங்குமே தவிர, கீழிருந்து மேலாக ஒருபோதும் உயருவதில்லை. நாம் சற்றே பின்னோக்கிப் போய்ச் சிந்தித்து, நமக்கும் நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் நாம் என்ன மாதிரியான சூழலை உருவாக்கி இருக்கிறோம் என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு எதிர்மறையான சூழலில் ஒரு நல்ல நடத்தையை எதிர்பார்ப்பது மிக மிகக் கடினமாகும். ஒழுங்கின்மையே சட்டமாக ஆகிவிடுகிற இடங்களில் நேர்மையான குடிமக்கள் ஏமாற்றுபவர்களாகவும், சூழ்ச்சிக்காரர்களாகவும், திருடர்களாகவும் ஆகிவிடுகிறார்கள்.

Scanned by CamScanner

எனவே நாமிருக்கும் சூழலையும் பிறருக்காக நாம் உருவாக்கியிருக்கும் சூழலையும் மதிப்பீடு செய்வதற்கு இதுவே சரியான நேரமல்லவா?

2. அனுபவங்கள்

மற்றவர்களோடும், நமது வாழ்வில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளோடும் நமக்குள்ள அனுபவத்திற்குத் தகுந்தபடி நமது நடத்தையும் மாறும். ஒருவரிடம் நமக்கு நல்ல அனுபவம் இருந்தால், அவரைப் பற்றிய நமது மனப்பாங்கு நல்லவிதமாகவே அமைந்துவிடுகிறது. எதிர்மறையாக நமது அனுபவம் இருந்து விட்டால் அவரைப் பற்றிய நமது மனப்பாங்கு எதிர்மறையாக அமைந்து விடுகிறது.

3. கல்வி

கல்வி என்கிறபோது நான் வெறும் பட்டங்களை மட்டும் குறிப்பிடவில்லை; முறைசார் கல்வியையும், முறைசாராக் கல்வியையும் சேர்த்து குறிப்பிடுகிறேன். நல்ல உத்தியோடு பயன்படுத்தப்பட்டால், நமது அறிவு ஞானமாக மாறி வெற்றியை நிச்சயமாக்கும். கல்வி என்பதை நான் ஒரு பரந்த நோக்குடன் குறிப்பிடுகிறேன். இது கல்வியாளர்களின் பங்கை மிகவும் இன்றியமையாததாக்கும். ஆசிரியர் என்பவர் என்றும் மாறாத தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவர். அவருடைய தாக்கத்தை அளவிடவே முடியாது.

இன்றைய கல்விமுறையில் நாம் புள்ளி விவரங்களுக்குள் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அதேசமயம் அறிவுக்காகவும், ஞானத்திற்காகவும் ஏங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். கல்வி என்பது எப்படி வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பணத்தைச் சம்பாதிப்பது என்பதை நமக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதோடு நின்றுவிடக் கூடாது. நாம் எப்படி வாழ வேண்டும் என்றும் கற்றுத் தர வேண்டும்.

நல்லவித மனப்பாங்குள்ள மக்களை நீங்கள் எப்படிக் கண்டுபிடிப்பீர்கள்?
(How do we recognize people with a positive attitude)

உடல்நலம் மோசமாக இல்லை என்பது எப்படி நல்ல உடல்நலத்திற்குச் சமமாகாதோ, அதுபோன்றே எதிர்மறையான எண்ணம் இல்லை என்பது மட்டுமே ஒருவரை நல்ல மனப்பாங்குள்ள மனிதராக்கிவிடாது.

நல்ல மனப்பாங்குள்ள மக்களுக்கென்று சில தனி பண்புகள் உள்ளன; அவற்றை எளிதில் கண்டுபிடித்துவிடலாம். பொதுவாக இப்படிப்பட்டவர்கள் அன்பாகவும், நம்பிக்கையுடனும், பொறுமையுடனும், தன்னடக்கத்துடனும் இருப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தங்கள்மேலும், பிறர்மேலும் மிகப் பெரிய எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கும். எப்போதும் அவர்கள் நல்லவிதப் பலன்களை எதிர்பார்த்து இருப்பார்கள்.

நல்ல மனப்பாங்குள்ளவர்கள் எல்லாப் பருவகாலங்களிலும் கிடைக்கின்ற பழம் போன்றவர்கள். அவர்களை எல்லோரும் விரும்புவார்கள்.

நல்ல மனப்பாங்கால் விளையும் நன்மைகள்
(The benefits of a Positive Attitude)

இவை நிறைய உள்ளன. இவற்றை நாம் சுலபமாகப் பார்க்கவும் முடியும். ஆனால் எவற்றைச் சுலபமாகப் பார்க்க முடியுமோ அவையே கண்ணில் படாமல் தவறிப்போவதற்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம். அவற்றுள் சிலவற்றைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், நல்ல மனப்பாங்கானது

- உற்பத்தித்திறனைப் பெருக்குகிறது.
- ஒரு குழுவாக வேலை செய்யும் பக்குவத்தை வளர்க்கிறது.
- பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கிறது.
- தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- நல்ல சுமுகமான சூழலை உருவாக்குகிறது.
- விசுவாசத்தன்மையை வளர்க்கிறது.
- லாபங்களை அதிகரிக்கிறது.
- முதலாளிகள், தொழிலாளிகள், வாடிக்கையாளர்களுக்கு இடையே நல்ல உறவு முறையை வளர்க்கிறது.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.
- சமுதாயத்திற்கு உதவும் அங்கத்தினராகவும், நம் நாட்டிற்கு ஒரு அரிய சொத்தாகவும் நாம் ஆவதற்கு உதவுகிறது.
- இனிய குணநலனுள்ளவராக நம்மை ஆக்குகிறது.

Scanned by CamScanner

எதிர்மறை மனப்பாங்கின் விளைவுகள் (The consequences of a negative attitude)

நமது வாழ்க்கையே ஒரு தடை ஓட்டப் பந்தயம்தான். எதிர்மறை மனப்பாங்கை கொண்டிருந்தால், நாமே நமக்கு மிகப் பெரிய தடையாகி விடுவோம். எதிர்மறை மனப்பாங்கு உடையவர்களுக்கு நட்பிலும், வேலையிலும், திருமணவாழ்விலும் உறவுமுறையை தக்க வைத்துக் கொள்வது மிகவும் கடினமாகும். அவர்களது மனப்பாங்கு,

- மனக்கசப்புக்கும்
- வெறுப்புக்கும்
- அர்த்தமற்ற வாழ்க்கைக்கும்
- உடல்நிலை சீர்கேட்டுக்கும்
- மன அழுத்தத்திற்கும்

வழிவகுக்கும்.

அவர்கள் எதிர்மறைச் சூழலை வீட்டிலும், வேலை பார்க்கும் இடத்திலும் ஏற்படுத்துகின்றனர். ஆகவே அவர்கள் சமுதாயத்திற்குப் பெரும் சுமையாகி விடுகின்றனர். அவர்கள் தங்களது எதிர்மறை குணத்தைத் தங்களைச் சார்ந்து உள்ளவர்களுக்கும், வருங்காலச் சந்ததியினருக்கும் தந்துவிடுகின்றனர்.

நமது எதிர்மறை மனப்பாங்கு பற்றி உணர்ந்து விட்ட பிறகு, நாம் ஏன் நம்மை மாற்றிக்கொள்ள கூடாது? (When we become aware of our negative attitude, why don't we change?)

மனித இயல்பானது பொதுவாக மாற்றங்களை எதிர்க்கும், ஏற்க மறுக்கும். மாற்றம் என்பது அசௌகரியமானது. நல்ல பலனைக் கொடுத்தாலும், கெட்ட பலனைக் கொடுத்தாலும், ஒரு மாற்றம் என்பது மிகவும் சிரமமானதாகும். சில சமயம், நமது எதிர்மறை குணங்களே நமக்கு மிகவும் வசதியாகப்போய், நல்ல மாற்றங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தாலும் அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள விரும்பாத அளவிற்கு ஆகிவிடுகிறோம். நாம் எதிர்மறையோடே இருந்து விடுகிறோம்.

சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் பல ஆண்டுகளாக ஒரு இருட்டறையில் இருந்து வந்த ஒரு கைதியைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறார். அவனது தண்டனைக்காலம் முடிந்ததும் அவனுக்கு விடுதலை கிடைத்தது. அவனைச் சிறைச்சாலையிலிருந்து பரந்து விரிந்துள்ள வெளியுலகின் பிரகாசமான சூரிய வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வந்தனர். அவன் சுற்றும் முற்றும் பார்த்தான். சில நிமிடங்கள் கழித்து, சிறைக்கூடத்திலேயே தன்னை மீண்டும் கொண்டுபோய் அடைத்து விடும்படிக் கேட்டுக் கொண்டான். அந்த அளவிற்கு அவன் புதிதாகப் பெற்ற விடுதலை அவனுக்கு அசௌகரியமாய்ப் போய்விட்டது. விடுதலையின் மாற்றத்தையும், வெளியுலகையும் ஏற்றுக் கொள்வதைவிட, சிறைச்சாலையும், சங்கிலியும், இருட்டும் அவனுக்கு மிகுந்த பாதுகாப்பானதாகவும், வசதியானதாகவும் ஆகிவிட்டது.

நல்லவித மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான படிநிலைகள் (Steps to building a positive attitude)

குழந்தைப் பருவத்தில்தான் நாம் நமது மனப்பாங்கை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். அதுவே நம் வாழ்நாள் முழுவதும் நிலைக்கிறது. வளரும் பருவத்திலேயே நாம் நல்ல மனப்பாங்கை அடையப் பெற்றிருந்தால் அது மிகவும் சிறந்தது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், அறிந்தோ அறியாமலோ, நமக்கு எதிர்மறை மனப்பாங்கு அமைந்திருந்தால், அதிலிருந்து மாறவே முடியாது என்றா பொருள்? நிச்சயமாக இல்லை. நாம் மாற முடியுமா? முடியும். இது எளிதா? நிச்சயமாக இல்லை.

நல்ல மனப்பாங்கை நாம் எப்படி வளர்த்து, கட்டிக் காப்பது?

- நல்ல மனப்பாங்கை உருவாக்கும் கொள்கைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு வேண்டும்.
- நல்ல மனப்பாங்கைப் பெறுவதற்கான விருப்பம் வேண்டும்.
- அத்தகைய கொள்கைகளைப் பயிற்சி செய்வதற்கான கட்டுப்பாட்டு நெறிகளையும், சிரத்தையையும் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது சூழல், கல்வி, அனுபவம் போன்றவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டுப் பார்த்தால், யார் நமது மனப்பாங்கிற்குப் பொறுப்பாவார்கள்?

Scanned by CamScanner

நாம்தான் பொறுப்பாவோம். நமது வாழ்க்கையில் சில நேரங்களில் சிலவற்றிற்கு நாம் பொறுப்பேற்க வேண்டும். ஆனால், பொதுவாக நம்மை விட்டுவிட்டு மற்றவர்களையும், பிறவற்றையுமே நாம் குற்றம் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு நாளும் நமது மனப்பாங்கைத் தேர்ந்தெடுப்பது நம்மிடமே உள்ளது. அறிவு முதிர்ச்சி பெற்றவர்கள் என்ற முறையில் நமது நடத்தைகளுக்கும், செயல்களுக்கும் நாமே பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

எதிர்மறை எண்ணமுள்ளவர்கள் தமது தோல்விகளுக்கு எப்போதும் உலகத்தையும், தங்களது பெற்றோர்களையும், ஆசிரியர்களையும், கணவன், மனைவியையும், பொருளாதாரத்தையும், அரசாங்கத்தையும் குற்றம் சாட்டுவார்கள்.

நீங்கள் இத்தகைய புளித்துப்போன பழைய எண்ணங்களிலிருந்து விலகி வெகுதூரம் செல்ல வேண்டும். உங்களிடம் உள்ள அழுக்கைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; மக்களோடு ஒட்டி வாழுங்கள்; உங்களுடைய கனவுகளையெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள். உண்மையான, நேர்மையான, நல்ல விஷயங்களை எண்ணுவதன் மூலம் நாம் நல்ல மனப்பாங்கைப் பெற முடியும்.

நல்ல மனப்பாங்கை உருவாக்கிக் கட்டிக் காக்க எண்ணினால், நாம் கீழ்க்கண்ட படிநிலைகளை உணர்வுப்பூர்வமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

படிநிலை 1 : கவனத்தைத் திருப்புங்கள் ; எல்லாவற்றிலும் உள்ள நல்லதையே பாருங்கள் (Change focus, look for the positive)

நாம் முதலில் நல்ல கண்டுபிடிப்பாளர்களாக வேண்டியது அவசியம். நம் வாழ்க்கையில் உள்ள நல்லவற்றின்மேல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஒரு மனிதனிடத்திலோ அல்லது சூழலிலோ உள்ள தவறானவற்றைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக எது சரியானது என்று பார்க்கத் தொடங்க வேண்டும். நமது வளர்ப்பு முறைகளால் தவறைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும், எது தவறு என்று பார்ப்பதற்கும் பழக்கப்பட்டுவிட்டோம். நம்மைச் சுற்றி நடப்பவைகளில் உள்ள நல்ல விஷயங்களைப் பார்க்க மறுக்கின்ற அளவிற்கு இந்தப் பழக்கம் நம்மை ஆட்கொண்டுவிட்டது.

குறை கண்டுபிடிப்பவர்கள் சொர்க்கத்திலும் கூட குறை கண்டுபிடிப்பார்கள். பெரும்பாலோர் தாங்கள் எதை நாடுகிறார்களோ அதனையே கண்டுபிடிப்பார்கள். நட்பையும், மகிழ்ச்சியையும், நல்லதையும் நாடினால், அவற்றையே அவர்கள் பெறுவார்கள். சண்டைச் சச்சரவையும், அலட்சியத்தையும் தேடினால், அவற்றையே அவர்கள் பெறுவார்கள். ஒரு சிறு எச்சரிக்கை – நல்லவற்றையே பார்க்க வேண்டும் என்பது தவறுகளைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிட வேண்டும் என்பதாகாது.

தங்கத்தைத் தேடி
(Looking for the Gold)

ஸ்காட் நாட்டுச் சிறுவனாக அமெரிக்கா வந்த ஆண்டுருவ் கார்னெஜி முதலில் மிக மிகச் சாதாரண வேலைகளைச் செய்யத் தொடங்கினார். இறுதியில், அவர் அமெரிக்காவின் மாபெரும் இரும்புத் தயாரிப்பாளர்களில் ஒருவராக ஆனார்.

ஒரு சமயத்தில், அவரிடம் 43 மில்லியனர்கள் ஒன்றாக சேர்ந்து வேலை செய்து வந்தார்கள். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மில்லியன்கள் என்பது மிகப் பெரிய எண்ணிக்கையாகும். இன்றுகூட அது மிகப்பெரிய எண்ணிக்கைதான். ஒரு சமயம் யாரோ திரு கார்னெஜியிடம், "நீங்கள் எப்படி ஆட்களை திறமையாக கையாள்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். "ஆட்களை கையாள்வது என்பது தங்கத்தை வெட்டி எடுப்பது போன்றது ஆகும். ஒரு அவுன்ஸ் தங்கத்தை பெற டன்டன்னாக மண்ணை அகற்ற வேண்டும். ஆனால், தோண்ட ஆரம்பித்துவிட்டால், நீங்கள் மண்ணை எதிர்பார்த்து தோண்ட மாட்டீர்கள்; மாறாக, தங்கத்தை எதிர்பார்த்தே தோண்டுவீர்கள்" என்று அவருக்கு ஆண்டுருவ் கார்னெஜி பதிலளித்தார்.

உங்களது கவனம் எதன்மேல் உள்ளது? தங்கத்தின்மேல். பிறரிடமும், மற்றவற்றின்மீதும் என்ன தவறு இருக்கிறது என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தால் பல தவறுகளை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள். நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? ஆண்டுருவ்

Scanned by CamScanner

கார்னெஜியின் பதிலில் மிக முக்கியமான செய்தி ஒன்று இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரிடமும், ஒவ்வொரு சூழலிலும், ஏதோவொரு நல்ல தன்மை இருக்கிறது. சிலசமயம் அது வெளிப்படையாகத் தெரியாத போது நாம் மிக ஆழமாகப் போய்ப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். இது தவிர, மற்றவர்களிடத்திலும், மற்ற சூழல்களிலும் என்ன தவறு இருக்கிறது என்பதையே பார்க்கப் பழகிவிட்டதால், சரியானது எது என்பதைப் பார்க்க நாம் மறந்து விடுகிறோம். ஒரு சமயம் யாரோ நின்று போன கடிகாரம் கூட ஒரு நாளைக்கு இரு முறை சரியாக நேரம் காட்டுவதாக சொன்னார்.

நினைவிருக்கட்டும் – தங்கத்தை தேடும் போது, ஒரு அவுன்ஸ் தங்கத்தை அடைய, டன் டன்னாக மண்ணை அகற்றியாக வேண்டும். ஆனால், தங்கத்தைத் தேடித்தான் கடைசிவரை தோண்டுவீர்களே ஒழிய மண்ணைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க மாட்டீர்கள்.

எதிர்மறை எண்ணமுடையவர்கள் எப்போதும் குறையே கூறிக் கொண்டிருப்பார்கள்

(Negative people will always criticize)

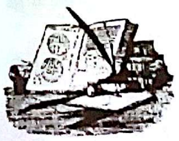
சிலர் எதன்மீதும் அது என்னவென்றுகூடப் பார்க்காமல் குற்றஞ்சாட்டுவார்கள். நீங்கள் எந்தப் பக்கம் இருந்தாலும் சரி, அதைப்பற்றிக் கவலையில்லை; அவர்கள் எப்போதும் எதிர்பக்கமே இருப்பார்கள். அவர்கள் குற்றம் சொல்வதையே ஒரு தொழிலாகக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் "கைதேர்ந்த விமர்சகர்கள்". ஏதோ ஒரு போட்டியில் மிகப்பெரிய பரிசொன்று அவர்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருப்பது போல விமர்சிப்பார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொரு சூழலிலும் குற்றம் குறை காண்பார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களை ஒவ்வொரு வீட்டிலும், குடும்பத்திலும், அலுவலகத்திலும் பார்க்கலாம். அவர்கள் குறை கண்டுபிடித்துக் கொண்டும், ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறது என்று மற்றவர்களிடம் சொல்லிக்கொண்டும், அவர்களது பிரச்சனைகளுக்கு இந்த உலகம் முழுவதையுமே குறை கூறிக் கொண்டும் திரிவார்கள். இவர்களை "சக்தி உறிஞ்சிகள்" (energy suckers) என்று கூட அழைக்கலாம். காபிக் கடைகளுக்குப் போய் அங்கே 20 கோப்பைகள் டீ, காபி குடித்துவிட்டு அப்படியே நெஞ்சு நிறைய சிகரெட் புகைக்கும் இவர்கள் தாங்கள் ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டிருப்பதாகச் சாக்கு சொல்வார்கள். ஆனால் அவர்களது

செயல்கள் எல்லாம் அவர்களுக்கும், அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் அதிக மன அழுத்தத்தையே ஏற்படுத்தும். அவர்கள் பிளேக் நோய் போல எதிர்மறைச் செய்திகளைப் பரப்பி எதிர்மறை விளைவுக்கு ஏதுவான சூழலையும் உருவாக்குவார்கள்.

ராபர்ட் ஃபுல்டன் நீராவிப்படகை கண்டுபிடித்தார். ஹட்சன் ஆற்றங்கரையில் தனது புதிய கண்டுபிடிப்பை வெள்ளோட்டம் விடுமுன், அதனை மக்களுக்குக் காண்பித்துக் கொண்டிருந்தார். அதைப் பார்ப்பதற்கு பிற்போக்குவாதிகளும், சந்தேகப் பிராணிகளும் வந்திருந்தார்கள். அந்தப் படகு நகரவே நகராது என்று அவர்கள் அப்போது விமரிசித்தார்கள். ஆனால்... ஆஹா அதோ! அது நிகழ்ந்துவிட்டது. ஆமாம்! நீராவிப்படகு நீரில் நகர ஆரம்பித்தது. அது ஆற்றின் ஓட்டத்தில் மிதந்து செல்லச் செல்ல, 'அது நகரவே நகராது' என்று சொன்ன அதே பிற்போக்குவாதிகள், "இந்தப் படகை நிறுத்தவே முடியாது" என்று கத்தத் தொடங்கினார்கள். என்ன மனப்பாங்கோ இது!

சிலர் எப்போதும் குறையைத்தான் பார்ப்பார்கள்

(Some people always look for the negative)



ஒரு சமயம், ஒரு வேட்டைக்காரன் உலகிலேயே நீர்மேல் நடக்கும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த இனத்தைச் சார்ந்த ஒரு பறவை நாயை (bird dog) வாங்கி வந்தான். அந்த அற்புதம் நிகழ்வதைப் பார்த்தபோது அவனால் அவனது கண்களையே நம்ப முடியவில்லை. தனது நண்பர்களிடம் தனது புதிய மிருகத்தைக் காட்டி பெருமையடிக்கலாம் என்று எண்ணி மிகவும் சந்தோஷப் பட்டான். ஒரு நாள் அவன் தனது நண்பன் ஒருவனை அழைத்துக் கொண்டு வாத்து வேட்டைக்குச் சென்றான். அவர்கள் சில வாத்துகளைச் சுட்டனர். தாங்கள் சுட்ட அந்தப் பறவைகளை ஓடிப்போய் கொண்டுவருமாறு அந்த வேட்டைக்காரன் தனது பறவை நாய்க்கு ஆணையிட்டான். நாள் முழுக்க அந்த நாய் நீரின்மேல் ஓடி ஓடிப் பறவைகளைக் கொண்டுவந்த வண்ணம் இருந்தது. அந்த வேட்டைக்காரன் அந்த அதிசயிக்கத்தக்க நாயைப் பற்றி வந்தவன் ஏதாவது சொல்லமாட்டானா என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

Scanned by CamScanner

ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாக வந்தவன் வாயையே திறக்கவில்லை. அவர்கள் வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தபோது, அவன் தனது நண்பனிடம், "எனது நாயிடம் அசாதாரணமாக எதையாவது கவனித்தாயா?" என்று கேட்டான். அதற்கு அவனது நண்பனோ, "ஆமாம். உண்மையிலேயே ஒரு அசாதாரணமான விஷயத்தை கவனித்தேன். உனது நாயால் நீந்த முடியவில்லை" என்று பதிலளித்தான்.

சிலர் எப்போதும் எதிர்மறைப் பக்கத்தையே பார்க்கின்றனர். யார் ஒரு அவநம்பிக்கைவாதி?

- அவநம்பிக்கையாளர்கள் புலம்புவதற்கு ஏதுவாக எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லையென்றால் சோகமாகி விடுவார்கள்.
- நன்றாக இருக்கும்போதே இந்த மகிழ்ச்சி நிலைக்காமல் போய்விடுமோ என்று பயந்து கவலைப்பட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள்.
- குறைகளை முறையிடும் கௌண்டர்களிலேயே தங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியைச் செலவழிப்பார்கள்.
- எவ்வளவு இருட்டாக இருக்கிறது என்பதைக் காண்பதற்காக எப்போதும் விளக்குகளை அணைத்தே வைத்திருப்பார்கள்.
- வாழ்க்கை என்ற கண்ணாடியில் விரிசல்கள் ஏதாவது தென்படுகிறதா என்று தேடிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.
- வேறெந்த இடத்திலும் இல்லாத அளவிற்கு அதிகமான மக்கள் தங்கள் படுக்கையில்தான் இறந்து போகிறார்கள் என்பதைக் கேள்விப்பட்டதும் படுக்கையில் படுப்பதையே விட்டுவிடுவார்கள்.
- நாளை சுகமில்லாமல் போய்விடுமோ என்று எண்ணுவதால் தங்களது திடகாத்திரமான உடல்நிலையைக் கூட அனுபவிக்க முடியாதவர்கள்.
- மோசமான நிலையை எதிர்பார்ப்பது மட்டுமல்லாமல் எது நடந்தாலும் அதை மோசமாக ஆக்கிவிடுபவர்கள்.
- இனிப்புப் பணியாரத்தைப் பார்க்காமல், அதிலுள்ள ஓட்டையைப் பார்ப்பவர்கள்.
- சூரியன் ஜொலிப்பதே நிழல்களை உண்டுபண்ணுவதற்குத்தான் என்று நம்புபவர்கள்.
- தங்களுக்கு கிடைத்திருக்கும் நன்மைகளை (Blessing) மறந்துவிட்டு, தங்களது பிரச்சனைகளையே எண்ணுபவர்கள்.

- கடின உழைப்பு யாரையும் எப்போதும் புண்படுத்துவதில்லை என்று அறிந்திருந்தாலும் நமக்கு ஏன் இந்த வீண் முயற்சி என்று எண்ணுபவர்கள்.

யார் ஒரு நம்பிக்கையாளர்? கீழ்க்கண்ட பழக்கவழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் நீங்கள் ஒரு நம்பிக்கையாளராகலாம்.

உங்களுடைய மன அமைதியை எதுவும் கெடுத்துவிடாத அளவிற்கு மன உறுதியுடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரிடமும் அவர்களது உடல்நலனையும், சந்தோஷத்தையும், ஐஸ்வரியத்தையும் (வளத்தையும்) பற்றிப் பேசவும். உங்கள் நண்பர்கள் அனைவரையும் அவர்களிடம் ஏதோ ஒன்று உள்ளது என்று உணரும்படிச் செய்யவும். எல்லாவற்றிலும் உள்ள நல்லதையே பாருங்கள். சிறந்ததைப் பற்றியே எண்ணுங்கள், சிந்தியுங்கள்; சிறந்தவற்றிற்காகவே உழையுங்கள், பாடுபடுங்கள்; சிறந்தவற்றையே எதிர்பாருங்கள். உங்களுடைய வெற்றியைப் பற்றி எவ்வளவு உற்சாகமாக இருப்பீர்களோ, அதுபோலவே பிறருடைய வெற்றியையும் உற்சாகமாகப் பாருங்கள். கடந்த காலத்துத் தவறுகளை மறந்து, எதிர்காலத்தின் மாபெரும் வெற்றிகளைப் பற்றியே நினைத்திருங்கள். எல்லோரையும் இன்முகத்தோடு புன்முறுவலுடன் பாருங்கள். மற்றவர்களைக் குற்றஞ்சாட்டுவதற்குக் கூட நேரம் இல்லாத அளவிற்கு உங்களை நீங்களே முன்னேற்றிக்கொள்வதில் நிறைய நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். வருத்தப்படாத அளவிற்குப் பெரிய மனிதராக இருங்கள்; கோபப்படாத அளவிற்கு மிக உயர்ந்தவராக இருங்கள்.[2]

படிநிலை 2 : இப்பொழுதே செய்து விட வேண்டும் என்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (Make a habit of doing it now)

நமது வாழ்வில் நாம் எல்லோருமே ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நமது வேலைகளைத் தள்ளிப் போட்டிருக்கிறோம். நானே இதைச் செய்திருக்கிறேன்; அதைப்பற்றிப் பின்னர் வருத்தப்பட்டிருக்கிறேன். தள்ளிப் போடுவது என்பது எதிர்மறை மனப்பாங்கிற்கு இட்டுச் செல்லும். வேலையைத் தள்ளிப் போடும் பழக்கம் அந்த வேலையைச் செய்து முடிப்பதைவிட அதிக சோர்வைக் கொடுக்கும்.

ஒரு முழுமையடைந்த வேலையே திருப்தியளிக்கும்; ஊக்கத்தைப் பெருக்கும். முழுமையடையாத வேலையோ ஒரு தொட்டியிலுள்ள ஒழுகல்

Scanned by CamScanner

போன்று நமது ஊக்கத்தை வற்றச் செய்துவிடும்.

நல்லதொரு மனப்பாங்கை உருவாக்கி கட்டிக் காத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் நிகழ்காலத்திலேயே வாழ்ந்து உங்களது வேலைகளை உடனுக்குடன் அப்பொழுதே செய்து விடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நிலவின் கீழே துயில் கொண்டிருந்தான்
சூரியனின் கீழே குளிர்காய்ந்திருந்தான்
செய்யத்தான் போகிறோம் என்றே வாழ்ந்திருந்தான் - எதுவும்
செய்யாமலேயே மாய்ந்துவிட்டான்

–ஜேம்ஸ் அல்பெரி.

நான் பெரியவன் ஆகும்போது (When I become a big boy)

இது சின்னஞ்சிறு பையன் ஒருவன், "நான் பெரியவனாகிவிட்டால், இதைச் செய்வேன், அதைச் செய்வேன், நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன்" என்றெல்லாம் சொல்வது போலிருக்கிறது. அவன் பெரிய பையன் ஆகிவிட்டபோது, "நான் கல்லூரிப் படிப்பு முடித்தவுடன், இதைச் செய்வேன், அதைச் செய்வேன், நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன்' என்றெல்லாம் சொல்வான். அவன் கல்லூரிப் படிப்பு முடித்தவுடன், 'எனக்கு முதல் வேலை கிடைத்தவுடன், நான் இதைச் செய்வேன், அதைச் செய்வேன், நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன்' என்று சொல்வான். அவனுக்கு முதல் வேலை கிடைத்தவுடன், 'நான் திருமணம் செய்து கொண்டதும், நான் இதைச் செய்வேன், அதைச் செய்வேன், பிறகு நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன்' என்று சொல்வான். அவன் திருமணம் செய்துகொண்டவுடன், 'என் குழந்தைகள் பள்ளிப்படிப்பை முடித்தவுடன், நான் இதைச் செய்வேன், அதைச் செய்வேன், பிறகு நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன்" என்று சொல்வான். பிள்ளைகள் பள்ளிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு வெளிவந்தவுடன், 'நான் வேலையிலிருந்து ஓய்வுபெற்றவுடன் இதைச் செய்வேன், அதைச் செய்வேன், நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன்' என்று சொல்வான். அவன் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவுடன் அவன் எதைப் பார்க்கிறான்? தன் கண்களுக்கு முன்னாலேயே அவனது வாழ்க்கை கடந்து போய்விட்டதைப் பார்க்கிறான்.

'நான் சூழ்நிலையை ஆராய்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்' என்று சிலர் பெரிய பெரிய வார்த்தைகளைச் சொல்லிக் கொண்டு

வேலையைத் தள்ளிப் போடுவார்கள். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகும் அவர்கள் ஆராய்ந்து கொண்டே இருப்பார்கள். "ஆய்வு முடக்கம்" என்ற நோயால் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. அவர்கள் எப்போதும் வெற்றி பெறுவதில்லை.

இன்னொரு சாரார், "நான் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று சொல்லி வேலைகளைத் தள்ளிப்போடுவார்கள். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகும் அவர்கள் தயாராகிக் கொண்டே இருப்பார்கள்; ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகும் அவர்கள் தயாராகிய வண்ணமே இருப்பார்கள். அவர்கள் தாங்கள் "சாக்கு சொல்லுதல்" என்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதில்லை. அவர்கள் சாக்கு சொல்லிய வண்ணமே இருப்பார்கள்.

வாழ்க்கை என்பது உடை ஒத்திகை பார்ப்பது போன்று அல்ல. நீங்கள் எந்தத் தத்துவத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் என்பது பற்றி எனக்குக் கவலையில்லை – வாழ்க்கை என்கிற இந்த ஆட்டத்தில் ஒரே ஒரு வாய்ப்பே நமக்கு இருக்கிறது. எதிர்காலத் தலைமுறைகளைப் பந்தய பணமாக வைத்தே இந்த ஆட்டத்தை நாம் ஆடுகிறோம்.

என்ன காலம் இது? நாம் எங்கிருக்கிறோம்? என்பவற்றிற்கான பதில்: இப்பொழுது, நாம் இங்கிருக்கிறோம். "இப்பொழுது" என்பதில் உள்ள சிறந்தவற்றை அடைய முயல்வோம்; நிகழ்காலத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவோம். எதிர்காலத்திற்காகத் திட்டமிடத் தேவையில்லை என்பதல்ல இதிலிருந்து பெறப்படும் செய்தி. நாம் எதிர்காலத்திற்காகத் திட்டமிட வேண்டும் என்பதே செய்தியாகும். நமது நிகழ்காலத்தை முழுமையாக நாம் பயன்படுத்தும்போது, தன்னிச்சையாகவே சிறந்ததொரு எதிர்காலத்திற்கான விதைகளை நாம் நட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் அல்லவா?

நல்ல மனப்பாங்கை உருவாக்கிக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பினால், 'இப்பொழுதே நம் வேலையைச் செய்ய வேண்டும்' என்ற தொடரைக் கற்றுக் கொண்டு, தள்ளிப் போடும் பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள்.

வாழ்க்கையில் கீழ்வருவன மிகவும் வருந்தத் தக்க சொற்களாகும்:

- "இது இப்படி இருந்திருக்கலாம்"
- "நான் இதை செய்திருக்க வேண்டும்"
- "நான் இதை செய்திருக்க முடியும்"

Scanned by CamScanner

- "இதை மட்டும் நான் செய்திருந்தால்..."
- "நான் மட்டும் இன்னும் கொஞ்சம் அதிக முயற்சி எடுத்திருந்தால்..."

இன்றே உங்களால் செய்ய முடிந்ததை ஒருபோதும் நாளை வரை தள்ளிப் போடாதீர்கள்.

– பெஞ்ஜமின் ஃப்ராங்க்ளின்.

வெற்றி பெற்றவர்கள் எல்லோருமே தம் வேலைகளைத் தள்ளிப் போட விரும்பி பின்னர் சில காரணங்களால் அவ்வாறு செய்ய முடியாமல் போனவர்கள்தான் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

'என்றாவது ஒரு நாள் நான் இதைச் செய்துவிடுவேன்' என்று சிலர் சொன்னால், எந்நாளும் அதை அவர்கள் செய்யப் போவதில்லை என்று உறுதியாக நம்பலாம்.

சிலர் வீட்டைவிட்டு வெளியே வரும் முன்னேயே, விளக்குகள் எல்லாம் பச்சைநிறமாக மாறட்டும் என்று காத்திருப்பார்கள். ஆனால் அப்படி ஒருபோதும் நடப்பதில்லை. அவர்கள் தொடங்குவதற்கு முன்னாலேயே தோல்வியடைவார்கள். இது மிகவும் வருந்தத் தக்கது.

தள்ளிப்போடுவதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். தள்ளிப் போடும் பழக்கத்தைத் தள்ளி வைப்பதற்கு இதுவே தருணமல்லவா?

படிநிலை 3 : நன்றி மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் (Develop an attitude of gratitude)

உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள நன்மைகளைக் கணக்கிடுங்கள் ; உங்களது பிரச்சனைகளைக் கணக்கிட வேண்டாம். ஒரு விபத்தாலோ அல்லது நோயாலோ ஒருவர் தற்செயலாகக் குருடாகவோ, முடமாகவோ ஆகிவிட்டாலும் கூட, உடன்பாட்டின்படி லட்சக்கணக்கான ரூபாய்களை நஷ்ட ஈடாகப் பெறுவதை அடிக்கடி கேட்கிறோம். இருந்தாலும் நம்மில் எத்தனை பேர் அவர்போல் இருக்க விரும்புவோம்? பெரும்பாலோர் விரும்பமாட்டோம். நம்மிடம் இல்லாதவற்றைப் பற்றிக் குறை சொல்வதிலேயே நமது கவனத்தை மிகவும் செலுத்துவதால் நம்மிடம் உள்ளவற்றைப் பார்க்கத் தவறி விடுகிறோம். நாம் நன்றியுணர்வுடன் இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

நான் உங்களிடம் உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள நன்மைகளை எண்ணிப் பாருங்கள், உங்கள் பிரச்சனைகளை அல்ல என்று சொல்லும்போது போதும் என்ற மனத்துடன் பேசாமல் இருந்துவிடுங்கள் என்பது செய்தியல்ல. இதையே நீங்கள் செய்தியாகப் பெற்றிருந்தால், ஒன்று நான் எனது கருத்தைத் தவறாகச் சொல்லியிருக்க வேண்டும், அல்லது நீங்கள் உங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட பொருளை எடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

விருப்பப்பட்ட பொருளை எடுத்துக் கொள்வதற்கான உதாரணம் ஒன்றை நான் சொல்ல வேண்டுமென்றால், நான் உங்களுடன் நான் கேள்விப்பட்ட கதை ஒன்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அந்தக் கதை குடிகாரர்கள் மத்தியில் ஒரு விருந்தினராகப் பேசப்போன ஒரு டாக்டரைப் பற்றியது. அவர்களுடைய உடல்நலனுக்குக் குடி கெடுதியானது என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டி, அவர்கள் மனதில் எளிதாக படியும் படியான செய்முறை ஒன்றை அவர் நடத்திக்காட்ட விரும்பினார். அவரிடம் இரு பாத்திரங்கள் இருந்தன. ஒன்றில் தூய நீரும், மற்றொன்றில் கலப்படமில்லாத ஆல்கஹாலும் இருந்தன. அவர் ஒரு மண்புழுவை நீரில் விட்டார். அது அழகாக நீந்தி மேலே வந்தது. இன்னொரு மண்புழுவை ஆல்கஹாலில் விட்டார். அந்த மண்புழு எல்லோருடைய கண்களுக்கும் முன்னாலேயே சிதைந்து சிதறிப் போனது. நமது உடம்புக்கு உள்ளேயுள்ள உறுப்புகளையும் ஆல்கஹால் இவ்வாறே செய்கிறது என்பதை நிரூபிக்கவே அவர் விரும்பினார். இந்தக் கதை என்ன நீதியை உணர்த்துகிறது என்று அவர்களிடம் கேட்டார். பின்னாலிருந்து ஒருவர், "நீங்கள் ஆல்கஹால் குடித்தால், உங்களது வயிற்றில் புழுக்களே இருக்காது" என்று சொன்னார். இதுதான் செய்தியா? நிச்சயமாக இல்லை. இதுதான் விருப்பப்பட்ட பொருளை எடுத்துக் கொள்வதாகும். அதாவது, நாம் எதைக் கேட்க விரும்புகிறோமோ, அதுதான் நம் காதில் விழும். எது உண்மையிலேயே சொல்லப்பட்டதோ அது நம் காதில் விழாது.

நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் நன்மைகள் எல்லாம் புதைந்திருக்கும் புதையல்களாகும். உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் நன்மைகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், உங்களது பிரச்சினைகளை அல்ல.

Scanned by CamScanner

படிநிலை 4 : உண்மையானக் கல்வியைப் பெறுங்கள் (Get into a continuous education program)

முதலில் சில புராதன நம்பிக்கைகளை வெளியே கொண்டு வரலாம். பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் நாம் கல்வி கற்கிறோம் என்பதே பொதுவானதொரு நம்பிக்கையாகும். நான் பல்வேறு நாடுகளில் கருத்தரங்குகளை நடத்துகிறேன். அப்போதெல்லாம் கருத்தரங்கப் பார்வையாளர்களிடம், "பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் நாம் உண்மையிலேயே கல்வி கற்கிறோமா?" என்று கேட்பேன். சிலர் கல்வியறிவு பெறுகின்றனர்; பலர் அதைப் பெறுவதில்லை என்பதே அவர்களிடம் இருந்து வரும் வழக்கமான பதிலாகும். நாம் பள்ளிகளிலிருந்தும், கல்லூரிகளிலிருந்தும் பலவிதமான தகவல்களைத்தான் பெறுகிறோம். என்னைத் தவறாக புரிந்து கொண்டு விடாதீர்கள். கற்றவராக ஆவதற்கு தகவல்கள் நமக்குத் தேவைதான். ஆனால் கல்வி பற்றிய உண்மையான அர்த்தத்தை நாம் அறிந்தாக வேண்டும்.

அறிவு சார்ந்த (intellectual) கல்வியானது நமது மூளையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பண்பு சார்ந்த (value based) கல்வியானது இதயத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். உண்மையில் நமது இதயத்தைத் தொடாத கல்வி அபாயகரமானதாகும். நமது அலுவலகத்தில், வீடுகளில், சமுதாயத்தில், ஒரு ஒழுங்கை, மதிப்பை உருவாக்க நாம் விரும்பினால், நீதி நெறிகளில் நாம் ஒரு குறைந்த பட்ச கல்வி அறிவையாவது அடைந்திருக்க வேண்டும். நேர்மை, பரிவு, தைரியம், விடாமுயற்சி, பொறுப்புணர்வு போன்ற அடிப்படைக் குணாதிசயங்களை உருவாக்கும் கல்வி மிக மிக முக்கியமானது. நமக்கு மேலும் மேலும் கல்லூரிக் கல்வி தேவையில்லை; பண்பு சார்ந்த கல்வியே நமக்குத் தேவை. சிறந்த பல்கலைக்கழகப் பட்டங்களை வைத்துக் கொண்டு நற்பண்புகள் அறவே இல்லாதவர்களை விட, பட்டங்கள் ஏதும் பெறாமல் நற்பண்புகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறவும் வெற்றியடையவும் வாய்ப்புகள் மிக மிக அதிகமாகும். நன்னடத்தையை வளர்ப்பது, பண்பு மற்றும் நெறிகளைக் கற்றுத் தருவது போன்றவை குழந்தைகளின் இளம் பிராயத்தில் இன்றியமையாததாகும். ஏனென்றால் எந்தக் குழந்தையும் இப்படிப்பட்ட பண்பு சார்ந்த அறிவுடன் பிறப்பதில்லை.

G.P. SHARMA
NACHIYAR KOIL

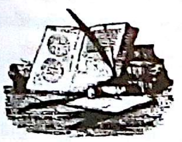
நற்பண்புகளை வளர்க்காத கல்வி
(Education without values)

உண்மையான கல்வி என்பது மூளைக்கும் இதயத்திற்கும் பயிற்சியளிக்கிறது. படிப்பறிவில்லாத திருடன் ஒருவன் ஒரு சரக்குப் பெட்டியிலிருந்து திருடலாம்; ஆனால் படித்த திருடன் ரயில் பாதை முழுவதையும் திருடிவிடுவான்.

> *பல்கலைக்கழகங்கள் உயர்ந்த திறன் வாய்ந்த காட்டுமிராண்டிகளை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன; ஏனென்றால், இளைஞர்களுக்கு மிகவும் தேவையான அடிப்படை நற்பண்புகளை நாம் வழங்குவதில்லை.*
>
> – ஸ்டீவன் முல்லர், தலைவர், ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக் கழகம்.

நாம் அறிவிற்கும், ஞானத்திற்கும் போட்டியிட வேண்டுமே தவிர மதிப்பெண்களுக்கு அல்ல. அறிவு என்பது புள்ளி விவரங்களைக் குவிப்பதாகும்; ஞானம் என்பது அதனை எளிதாக்குவது ஆகும். நிறைய கற்காமலேயே கூட ஒருவர் நல்ல மதிப்பெண்களையும், பட்டத்தையும் பெற்றிருக்கலாம். ஒருவரால் கற்க முடிந்த மிக முக்கியமான விஷயமே "எப்படிக் கற்பது" என்பதாகும். மக்கள் மனப்பாடம் செய்கிற திறமையோடு கல்வியை ஒப்பிட்டு குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். நற்பண்புகளை வளர்க்காத கல்வியானது சமுதாயத்திற்கு பேராபத்தையே விளைவிக்கும்.

கல்வி என்பது நல்ல முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் என்று பொருளாகாது (Education does not mean good judgement)



சாலை ஓரத்தில் ரொட்டி விற்றுக் கொண்டிருந்த ஒருவனைப் பற்றிய கதை ஒன்றுள்ளது. அவன் படிப்பறிவில்லாதவன். ஆகவே அவன் எப்போதும் செய்தித் தாள்களைப் படித்ததில்லை. அவனுக்குக் காது சுத்தமாகக் கேட்காததால், அவன் எப்போதுமே ரேடியோ கேட்டதில்லை. அவனது கண்கள் பலவீனமாக இருந்ததால், அவன் எப்போதுமே டெலிவிஷனைப் பார்த்ததில்லை. ஆனால்

Scanned by CamScanner

அவன் மிக உற்சாகமாக நிறைய ரொட்டிகளை விற்று வந்தான். அவனது விற்பனையும், இலாபமும் அதிகமாயிற்று. அவன் அதிக மாவை வாங்கினான். பெரியதொரு சிறந்ததொரு ஸ்டவ் அடுப்பை வாங்கிக் கொண்டான். அவனது வியாபாரம் இவ்வாறு பெருகிக் கொண்டிருந்தபோது, கல்லூரியிலிருந்து சமீபத்தில் பட்டம் பெற்றுத் திரும்பிய அவனது மகன் தன் தந்தைக்கு உதவியாக வந்து சேர்ந்தான்.

பிறகு ஒருநாள், வினோதமாக ஒன்று நிகழ்ந்தது. மகன், "அப்பா! நீங்கள் நம் வியாபாரத்தில் நம் பாதைக்குக் குறுக்காக ஒரு பெரிய தேக்க நிலை வந்து கொண்டிருப்பதை உணரவில்லையா?" என்று கேட்டான். "இல்லை மகனே. அதைப்பற்றி எனக்குச் சொல்வேன்" என்று வியாபாரி கேட்டான். மகன், "சர்வதேச அளவில் சூழ்நிலை மிகவும் மோசமாக உள்ளது, உள்நாட்டிலோ அதைவிட மோசமாக உள்ளது. நாம் வரப் போகிற மோசமான காலத்தை எதிர்நோக்கித் தயாராக இருக்க வேண்டும்" என்றான். அவனது மகன் கல்லூரியில் படித்திருந்ததாலும், செய்தித்தாள்களைப் படித்திருந்ததாலும், ரேடியோவில் செய்திகள் கேட்டிருந்ததாலும், அவனுக்கு எல்லாம் தெரியும் என்றும் அவனது அறிவுரையை அவ்வளவு லேசாக எடுத்துக் கொண்டுவிடக் கூடாது என்றும் அந்த ரொட்டி வியாபாரி நினைத்தான். ஆகவே அடுத்த நாள் அவன் குறைந்த அளவு மாவையே வாங்கினான். விளம்பரப் பலகையையும் கழட்டி வைத்துவிட்டு உற்சாகமின்றி உட்கார்ந்து விட்டான். விரைவிலேயே அவனது கடைக்கு வரும் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைய ஆரம்பித்தது. அவனது விற்பனையும் வெகு விரையில் கீழே போய்விட்டது. தந்தை தன் மகனிடம், "மகனே! நீ சொன்னது சரிதான். நாம் ஒரு தேக்கமான சூழலுக்கு நடுவில்தான் இருக்கிறோம். நீ இதைப் பற்றி முன்கூட்டியே எச்சரித்ததை எண்ணி எனக்கு மிகவும் சந்தோஷம்" என்றான்.

இந்தக் கதை சொல்லும் நீதி தான் என்ன?

1. நாம் பல சமயங்களில் கல்வியறிவை நல்ல முடிவு எடுக்கும் திறனோடு ஒப்பிட்டுக் குழப்பிக் கொள்கிறோம்.
2. ஒருவருக்கு மிக உயர்ந்த கல்வியறிவு இருந்தும் மிக மோசமான முடிவுகளை எடுக்கலாம்.

3. உங்களது ஆலோசகர்களைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்து, இறுதியில் நீங்களே முடிவெடுங்கள்.
4. கீழ்க்கண்ட தன்மைகளைப் பெற்றிருந்தால் முறைசார்க் கல்வி இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் ஒருவர் வாழ்க்கையில் நிச்சயம் வெற்றி அடைய முடியும்.
   - நற்பண்பு
   - தொழிலில் ஈடுபாடு
   - திட நம்பிக்கை
   - மரியாதை
   - பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் தைரியம்
5. வருந்தத்தக்கச் செய்தி என்னவென்றால் நடமாடும் கலைக்களஞ்சியங்களாக இருக்கும் பலர் நடைமுறை வாழ்க்கையில் பெரும் தோல்வி கண்டவர்கள் என்பதுதான்.

அறிவு என்பது எதையும் விரைவாகக் கற்பது. திறமை என்பது கற்றதைச் செயல்படுத்துவது. செயல் திறன் என்பது கற்றதைச் செயல்படுத்தும் திறமையும் விருப்பமும் ஆகும். விருப்பம் என்பது திறமை படைத்த ஒரு மனிதரைச் செயல்திறன் உடையவராக மாற்றும் ஒரு மனப்பாங்காகும். எத்தனையோ திறமைசாலிகளெல்லாம் செயல்திறன் அற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். நல்ல மனப்பாங்கு இல்லாத மனிதர்களிடம் இருக்கும் திறமைகள் உபயோகமில்லாமல் போய்விடும்.

ஒரு பல்கலைக்கழகத்தின் முதல் கடமையானது உண்மையான அறிவைக் கொடுப்பது, தொழிலை அல்ல; நல்ல குணத்தைக் கொடுப்பது, தொழில் நுட்பங்களை அல்ல.

– வின்ஸ்டன் சர்ச்சில்

உண்மையான கல்வியறிவு பெற்றவர்கள் (Educated)

உண்மையான கல்வியறிவு பெற்றவர்கள் என்று நான் யாரைக் குறிப்பிடுகிறேன்?

முதலில், தினந்தோறும் தாம் சந்திக்கும் சூழல்களை நன்றாகச் சமாளிக்கக் கூடியவர்கள்; சில சூழல்கள் எழும்போது அவற்றைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, நன்றாக முடிவெடுத்து அதற்குத் தக்க நடவடிக்கைகளை எடுக்கக் கூடியவர்கள்.

Scanned by CamScanner

அடுத்து, எல்லோரிடமும் நேர்மையாகவும் கௌரவமாகவும் நடந்து கொண்டு, மற்றவர்கள் தங்களிடம் மோசமாகவும், மனதைப் புண்படுத்தும் விதத்திலும் நடந்து கொள்ளும்போது அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு, தங்களால் இயன்றவரை தமது சகாக்களுடன் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்பவர்கள்.

மேலும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது அதை அதிகமாக வெளிக்காட்டிக் கொண்டாடாமல், துன்பம் வரும் வேளையில் நொறுங்கிப் போகாமல் அதைத் தைரியமாகவும் பொதுவான இயல்புக்கு ஏற்ற வகையிலும் தாங்கிக் கொள்பவர்கள்.

எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக, தங்களது வெற்றிச் செருக்கால் தறிகெட்டுப் போய் தங்களது உண்மையான இயல்பிலிருந்து மாறாமல், ஆழ்ந்த அறிவும் சிந்தனையும் படைத்தவர்களாக தங்களது நிலையில் உறுதியுடன் இருந்து, அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளின் மூலம் தங்களுக்கு வந்துவிட்ட நன்மைகளைக் கண்டு குதூகலிப்பதை விட தங்களது உண்மையான குண நலன்களாலும், அறிவுக் கூர்மையாலும் அடைந்த நன்மைகளிலேயே அதிகம் குதூகலம் அடைபவர்கள்.

இத்தகையவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றோடு மட்டும் ஒத்துப் போகாமல், இவை எல்லாவற்றோடும் ஒத்துப்போகின்ற குணம் உடையவர்களே உண்மையான கல்வியறிவு பெற்றவர்கள். இவர்களே எல்லா நற்பண்புகளையும் அடையப் பெற்றவர்கள்.

– சாக்ரடீஸ் (கி.மு. 470 – 399)

சுருக்கமாகச் சொன்னால், எந்த ஒரு சூழலிலும் எதைச் செய்வது என்பதை அறிவோடும், தைரியத்தோடும் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடியவர்களே கல்வியறிவு பெற்றவர்கள். அறிவு–முட்டாள்தனம், நல்லது–கெட்டது, நன்னடத்தை–கொச்சைத்தன்மை போன்றவற்றை உணர்ந்து இவற்றில் சரியானதைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும் திறமையுடையவர்களாக இருந்தால், அவர்களிடம் எந்த வகையான கல்லூரிப் பட்டங்கள் இருந்தாலும் சரி, அவர்களெல்லாம் உண்மையான கல்வியறிவு பெற்றவர்களே.

நீங்கள் கேட்கும் சரியான கேள்விகள் எல்லாவற்றிற்கும் விடை அறிந்துள்ளவரே வல்லுனர் ஆவார்.

பரந்த அடிப்படைக் கொண்ட கல்வி என்றால் என்ன? *(What is a Broad-based Education?)*

ஒரு காட்டிலுள்ள சில மிருகங்கள் ஒரு பள்ளிக் கூடத்தைத் தொடங்க முடிவு செய்தன. அந்தப் பள்ளியின் மாணவர்களில் ஒரு பறவையும், ஒரு அணிலும், ஒரு மீனும், ஒரு நாயும், ஒரு முயலும், மூளை வளர்ச்சி குன்றிய ஒரு விலாங்கு மீனும் அடங்குவர். ஒரு குழுக்கூட்டம் கூடி அந்தப் பள்ளியில் ஒரு பரந்த அடிப்படைக் கொண்ட கல்வியைத் தரும் நோக்கத்தில், பாடத்திட்டத்தில் பறத்தலையும், மரமேறுதலையும், நீந்துதலையும், நிலத்தில் வளை தோண்டுதலையும் சேர்ப்பதென முடிவெடுக்கப்பட்டது. இதன்படி எல்லா மிருகங்களும் எல்லாப் பாடங்களையும் கட்டாயமாகப் படிக்க வேண்டும்.

பறவையோ பறப்பதில் மிகச் சிறப்பாகத் தனது திறமையைக் காட்டி உயர்ந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றது. ஆனால், வளை தோண்டுவதைப் பொறுத்தவரை அது தனது அலகையும், சிறகுகளையும் உடைத்துக் கொண்டு பின்வாங்க ஆரம்பித்தது. அதனால் மிக விரைவிலேயே அது பறப்பதிலும் மோசமான மதிப்பெண்களைப் பெற ஆரம்பித்தது. மரமேறுவதிலும், நீந்துவதிலும் அது பெற்றதெல்லாம் வெறும் பூஜியம்தான். அணிலோ மரமேறுவதில் சூரப்புலியானதால் அதில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று வந்தது. இருந்தாலும் நீந்துவதில் தொடர்ந்து தோல்வியடைந்து வந்தது. மீன் நீச்சலில் மிகச் சிறப்பாகச் செய்தாலும் நீரைவிட்டு வெளியே வர இயலாதுபோகவே மற்ற பாடங்களில் எல்லாம் வெறும் பூஜியத்தையே பெற்றது. நாய்மட்டும் பள்ளிக்கூடத்தில் சேரவில்லை. அது கட்டணம் செலுத்துவதையும் நிறுத்திக் கொண்டது. அது பாடத்திட்டத்தில் ஒரு பகுதியாகக் குரைத்தலையும் சேர்க்க வேண்டும் என்று நிர்வாகத்திடம் தொடர்ந்து தகராறு செய்து கொண்டிருந்தது. முயலுக்கு வளை தோண்டுதலில் நல்ல மதிப்பெண்கள் கிடைத்தாலும் அதற்கு மரமேறுவது என்னவோ உண்மையில் ஒரு பிரச்சனையாகவே இருந்தது. ஒவ்வொரு முறை அது மரமேற முயலும் போதும் தலைகுப்புற கீழே விழுந்து மூளை பாதிப்படைந்து.

Scanned by CamScanner

விரைவிலேயே வளை தோண்டுவதைக் கூடச் சரியாகச் செய்ய இயலாதவாறு போனதால், அதில் கூட பூஜியத்தையே மதிப்பெண்ணாகப் பெற்றது.

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய விலாங்கு மீனோ எல்லாவற்றையும் அரைகுறையாகச் செய்து எல்லாப் பாடத்திலும் சராசரி மதிப்பெண்கள் பெற்றதால், வகுப்பில் முதல் மாணவனாகத் தேர்ச்சி பெற்றது. அந்தத் தேர்வுக்குழு பரந்த அடிப்படைக் கொண்ட கல்வியை ஏதோ ஒரு வகையில் அனைத்து மாணவர்களும் பெற்றுக் கொண்டிருந்ததால் சந்தோஷமடைந்தது.

இதுவா பரந்த அடிப்படைக் கொண்ட கல்வி? இல்லவே இல்லை. உண்மையில், மாணவர்கள் தங்களது தனித்தன்மையையும், சிறப்பான திறமைகளையும் கொஞ்சமும் இழக்காத வண்ணம் அவர்களை நிஜவாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்வதே பரந்த அடிப்படைக் கொண்ட கல்வியாகும்.

நாமெல்லோருமே சில ஆற்றல்களை இயற்கையாகவே பெற்றிருக்கிறோம் (We are all gifted with some strengths)

சிட்டுக் குருவியின் உருவம் என்னவோ மிகச் சிறியதே; ஒரு அவுன்ஸின் பத்தில் ஒரு பங்கு எடையுள்ளதே; ஆனால் இச்சிறிய உருவமே இக்குருவிக்குத் தனது சிறகுகளை ஒரு நொடிக்கு 75 தடவை அடித்துக் கொள்வது போன்ற சிக்கலான வேலைகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலைத் தருகிறது. இக்குருவியால் காற்றில் மிதந்தபடியே பூக்களிலுள்ள தேனைக் குடிக்க முடியும்; ஆனால் வானில் மிக உயரத்தில் சிறகடிக்காமல் மிதந்தவாறு பறக்கவோ, தரையில் தாவிக்குதித்துச் செல்லவோ அதனால் இயலாது. நெருப்புக் கோழியோ 300 பவுண்டு எடையுடன் கூடிய பெரிய பறவையாக இருந்தும் அதனால் பறக்க இயலாது. ஆனாலும், 12–15 அடிகளுக்குத் தாவித் தாவி ஒரு மணி நேரத்தில் 50 மைல்கள் வரைக்கும் ஓடக் கூடிய மிக வலிமையான கால்களை அது பெற்றிருக்கிறது.

அறியாமை (Ignorance)

இல்லாத அறிவை இருப்பதாகக் கற்பனை செய்வது கல்வியாகாது; அது அறியாமையே ஆகும். அறியாமை ஒரு குருட்டுத்தனமான

தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். முட்டாள்களிடம் நீங்கள் இப்படிப்பட்ட தன்னம்பிக்கையைப் பார்க்கலாம்.

> *அறியாமை வெட்கப்பட வேண்டிய ஒன்றுதான். ஆனால் அறிந்து கொள்ள விருப்பமில்லாமை அதை விடப் பெரிய வெட்கக்கேடாகும்.*
>
> – பெஞ்ஜமின் ஃபிரான்க்லின்

அறியாமை என்பது பெரிய குற்றமில்லை; ஆனால் அதனோடே வாழ்வதுதான் முட்டாள்தனமாகும். சிலர் அறியாமையை வளர்த்துக் கொண்டு, தாம் கல்வியறிவைப் பெற்றுவிட்டோம் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். அறியாமை என்பது இன்பமானதல்ல. துன்பமளிப்பது; துயரம் நிறைந்தது; வறுமைக்கு ஒப்பானது; கொடிய நோய் போன்றது. அறியாமையே இன்பமாக இருந்தால், பலர் ஏன் மகிழ்ச்சியாக இல்லை? குறைந்த அறிவு எப்படி ஆபத்தானதோ, அது போலவே, பெருமளவிலான அறியாமையும் ஆபத்தானது. இது சின்னப்புத்தியையும், பயத்தையும், பிடிவாதத்தையும், அகம்பாவத்தையும், பாரபட்சத்தையும் உண்டாக்கி விடும். இப்பேர்ப்பட்ட அறியாமையை நம் மனத்தில் இருந்து நீக்குவதுதான் உண்மையான அறிவாகும்.

நாம் ஒரு தகவல் தொழில் நுட்பக் காலத்தில் வாழ்கிறோம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் தகவல்கள் மற்றும் புள்ளிவிவரங்களின் அளவு இருமடங்கு பெருகி வருவதாகக் கணக்கிட்டுள்ளார்கள். இவ்வாறு தகவல்கள் தயாராக இருப்பதால் நாம் அறியாமையை வெகு சுலபமாகத் துரத்தி அடித்துவிடலாம். இதில் வருந்துவதற்குரிய ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் நமக்கு எது மிக இன்றியமையாததோ அதைத் தவிர மற்ற எல்லாமே நமக்குக் கற்றுத்தரப்படுகிறது. நமக்கு அறிவு சார்ந்த கல்வி மட்டுமே கிடைக்கிறது. மனிதனின் உண்மையான மதிப்பு, அன்பு, பாசம் போன்றவற்றைப் புரிந்து கொள்ளாமல் வெறும் அறிவு சார்ந்த தகவல்களைச் சேகரிப்பதில் என்ன நன்மை இருக்கிறது?

பள்ளிக் கூடங்கள் அறிவென்னும் நீரூற்றாகும்: சில மாணவர்கள் தாகம் தீர அந்த நீரைப் பருக வருகிறார்கள், சிலர் ஒரே ஒரு மடக்கு நீரை உறிஞ்ச வருகிறார்கள், வேறு சில மாணவர்களோ வெறுமனே கொப்பளித்துத் துப்புவதற்கு வருகிறார்கள்.

Scanned by CamScanner

பகுத்தறிவு (Commonsense)

பகுத்தறிவு இல்லாத கல்வியறிவு அர்த்தமற்றதாகும். பகுத்தறிவென்பது எதையுமே சரியான விதத்தில் புரிந்து கொண்டு சரியான விதத்தில் செய்து முடிக்கும் பக்குவமாகும்.

நாமெல்லாருமே தொடுதல், சுவைத்தல், பார்த்தல், வாசனை அறிதல், கேட்டல் என்ற ஐந்து விதமான புலன்களுடன் பிறந்திருக்கிறோம். ஆனால் வெற்றிகரமான மனிதர்கள் இந்த ஐந்து புலன்களுடன் சேர்த்து தங்களது ஆறாவது புலனையும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். அதுவே பகுத்தறிவாகும். பகுத்தறிவிற்கும் கல்விக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு ஒன்றுமில்லை. ஒருவருக்குக் கல்வியறிவு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அவருக்குப் பகுத்தறிவு அமையப் பெற்றிருக்கலாம். பகுத்தறிவு இல்லாத நிலையில் மிக உயர்ந்த பட்டப் படிப்பு கூட உபயோகமற்றதாகி விடும். இந்த பகுத்தறிவு மிகுந்திருப்பதே ஞானம் எனப்படும்.

உங்களது கோடரியைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள் (Sharpen your axe)

ஜான் என்ற மரவெட்டி ஐந்து ஆண்டுகள் ஒரு கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். ஆனால், அவனது சம்பளம் மட்டும் உயர்த்தப்படவேயில்லை. பில் என்பவனை அந்தக் கம்பெனி புதிதாக வேலைக்கு அமர்த்திக் கொண்டது. ஆனால் அவனுக்கு ஓர் ஆண்டிற்குள் சம்பள உயர்வு கிடைத்தது. இந்தச் செய்கை ஜானுக்குக் கோபத்தையும், வேதனையையும் ஏற்படுத்தியது. அதனால் அவன் தனது முதலாளியிடம் சென்று அதுபற்றிப் பேசினான். முதலாளியோ "நீ ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் எவ்வளவு மரங்களை வெட்டிக் கொண்டு இருந்தாயோ, அதே எண்ணிக்கை அளவிலான மரங்களையே இன்னமும் வெட்டிக் கொண்டிருக்கிறாய். இது லாபத்தை எதிர்பார்த்து இயங்கும் ஒரு கம்பெனி. எனவே உனது உற்பத்தித் திறன் உயர்ந்தால், உனது சம்பளத்தை உயர்த்துவதில் எங்களுக்கும் சந்தோஷம்தான்"என்றார். ஜான் திரும்பச் சென்று, அதிக நேரம் செலவழித்து, பலம் கொண்டமட்டும் வெட்டினான். இருந்தாலும் அவனால் அதற்குமேல் மரங்களை வெட்ட முடியவில்லை. அவன் முதலாளியிடம் திரும்பச் சென்று தனது பிரச்சனையை அவரிடம் சென்னான். முதலாளி ஜானை பில்லிடம் போய்ப் பேசச் சொன்னார். "நானும், நீயும் அறியாத ஏதோ ஒன்றை பில் அறிந்து வைத்திருக்கலாம்" என்று சொன்னார். ஜான் பில்லிடம் சென்று, "உன்னால் எப்படி அதிக மரங்களை வெட்ட முடிகிறது?" என்று கேட்டான். பில் "ஒவ்வொரு மரத்தை வெட்டியவுடனே இரண்டு நிடங்களுக்கு ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு எனது கோடரியைக் கூர்மைப்படுத்துவேன். உன்னுடைய கோடரியைக் கடைசியாக எப்பொழுது கூர்படுத்தினாய்?" என்று கேட்டான். இந்தக் கேள்வியால் ஜானுக்கு பொறி தட்டியது. அவனுக்குப் பதில் கிடைத்தது.

'உங்களது கோடரியைக் கடைசியாக எப்பொழுது கூர்மையாக்கினீர்கள்?' என்பதே எனது கேள்வியாகும். கடந்தகாலப் பெருமையும், கல்வியும் இதையெல்லாம் செய்யாது. நாம் தொடர்ந்து கோடரியைக் கூர்மைப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

உங்களது மனதிற்கு உணவளியுங்கள் (Feed your mind)

நமது உடலுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல உணவு தேவைப்படுவதைப்போல, நமது மனதிற்கும் ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல எண்ணங்கள் தேவைப்படுகின்றன. மேலே சொல்லப்பட்ட வாக்கியத்தில் முக்கிய சொற்கள் *நல்ல* உணவு, *நல்ல* எண்ணங்கள் என்பதாகும். நமது உடலுக்கு நாம் மோசமான உணவையும், நமது மனதிற்குத் தீய எண்ணங்களையும் தந்தால் நமது உடல்நிலையும், மனநிலையும் கெட்டுவிடும். நாம் வெற்றிப் பாதையில் செல்வதற்கு நமது மனதிற்கு நல்ல, நம்பிக்கையைத் தூண்டும் விஷயங்களைத் தந்தாக வேண்டும். இடைவிடாத பயிற்சியாலும், அனுபவத்தாலும் நாம் கூடைப்பந்தாட்டத்தை ஆடப் பழகுவதுபோல், வெற்றி அடைவதற்கான வழிவகைகளை நாம் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நமது அறிவே நமது பலமாகும் (Knowledge is power)

நமது அறிவே நமது பலமாகும் என்று தினந்தோறும் நாம் பலர் சொல்லிக் கேட்கிறோம். ஆனால் அது உண்மையில்லை. அறிவு என்பது நாம்

Scanned by CamScanner

தெரிந்து வைத்திருக்கும் தகவல்களின் தொகுப்பு. இது உள்ளார்ந்த சக்தியாகும். இதனைச் சரியான முறையில் நாம் பயன்படுத்தும்போதுதான் இது நமது பலமாகிறது.

படிக்கத் தெரியாத ஒரு நபருக்கும், படிக்கத் தெரிந்தும் படிக்காமலிருக்கும் ஒரு நபருக்கும் என்ன வேறுபாடு உள்ளது? அதிக வேறுபாடு இல்லை.

கற்பது என்பது உணவு உண்பது போன்றது. நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது ஒரு பெரிய விஷயமில்லை. நீங்கள் எவ்வளவு ஜீரணிக்கிறீர்கள் என்பதே பொருட்டாகும்.

அறிவு என்பது தேங்கியுள்ள உள்ளார்ந்த சக்தி; அதை நடைமுறை வாழ்வில் நல்லமுறையில் பயன்படுத்தும்போதுதான் உண்மையான சக்தியாகிறது.

கல்வி பல வடிவங்களைக் கொண்டது. இது வெறும் மதிப்பெண்களும், பட்டம் பெறுவதும் அல்ல. கல்வி என்பது

- உங்களது திறமைகளை வளப்படுத்துவது
- சுயக்கட்டுப்பாட்டைக் கற்பது
- கேட்டுணர்வது
- எதையும் கற்றுக்கொள்ள விரும்புவது.

நமது தசைகளைப்போல நமது மனமும் நாம் எவ்வளவு அதிகமாக அல்லது குறைவாகப் பயன்படுத்துகிறோமோ அதைப் பொறுத்து விரியவோ சுருங்கவோ செய்யும்.

கல்வியின் விலை அதிகம் என்று நீங்கள் கருதினால், அறியாமையை நீங்கள் முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

–டெரிக் பொக்

நல்லதொரு கல்வி ஒருவருக்கு நேர்மறை எண்ணத்தையும், தன்னம்பிக்கையையும் தரும்.

நல்லதொரு கல்வி ஒரு உபயோகமான சேமிப்பு (Education is a Reservoir)

விளையாட்டு வீரர்கள் இடைவிடாத பயிற்சியின் மூலம் தங்களுக்குள்ளே சக்தியைச் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு, தங்களுக்குத் தேவைப்படும்

நேரத்தில் அந்தச் சக்தியை உபயோகித்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால் அவர்களால் சக்தியைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது. நேர்மறை சிந்தனையாளர்களும் இந்த விளையாட்டு வீரர்கள் போலத்தான்.

நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்கள் தங்களது மனதிற்குத் தூயவற்றையும், சக்திவாய்ந்தவற்றையும், நல்லனவற்றையும் தினந்தோறும் இடைவிடாது கொடுத்து நல்ல மனப்பாங்கைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறார்கள். நாம் எல்லோரும் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கப் போகிறோம் என்பதையும், நாம் நல்லவித மனப்பாங்கைச் சேமித்து வைத்திருந்தால் நம்மால் அதை வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்க முடியும்; இல்லாவிட்டால் பிரச்சனைகளே நம்மை ஆட்கொண்டு விடும் என்பதையும் அவர்கள் உணர்ந்துள்ளார்கள்.

நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்கள் ஒன்றும் முட்டாள்கள் இல்லை. அவர்கள் வாழ்க்கையைக் கண்மூடித்தனமாக நடத்துவதில்லை. தங்களது பலவீனங்களை அறிந்து இருந்தாலும், தங்களது பலங்களின் மேல் முழுக் கவனம் செலுத்தி வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுபவர்கள் அவர்கள். மாறாக, தோல்வி அடைந்தவர்களோ தங்களது பலங்களை அறிந்திருந்தாலும், தங்களது பலவீனங்களின் மேல் கவனம் செலுத்துபவர்களாகும்.

படிநிலை 5 : உங்களுக்கென்று ஒரு உயர்ந்த சுய-மதிப்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் (Build a positive self-esteem)

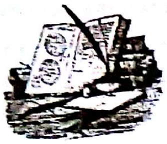
சுய–மதிப்பு என்றால் என்ன? (What is self-esteem?)

சுயமதிப்பு என்பது நம்மைப்பற்றி நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதேயாகும். நமக்குள் நாம் நன்றாக இருக்கிறோம் என்று எண்ணினால், நமது செயல்களும் உயர்வானதாக இருக்கிறது. நமது வீட்டிலும், வேலையிலும் நமது உறவு முறை சீராகிறது. இந்த உலகமே அழகாகத் தெரிகிறது. இதற்கெல்லாம் என்ன காரணம்? நமது உணர்வுக்கும் நமது நடத்தைக்கும் நேரடியான தொடர்பு இருப்பதே காரணம்.

Scanned by CamScanner

எப்படி நாம் நமது சுய–மதிப்பினை வளர்த்துக் கொள்வது? (How do we build a positive self-esteem?)

நீங்கள் ஒரு உயர்ந்த சுய–மதிப்பினை விரைவாக வளர்த்துக் கொள்ள விரும்பினால், முதலில் உங்களுக்கு எந்த வகையிலும் பிரதிபலன் செய்ய முடியாதவர்களுக்கு ஏதாவது உதவி செய்யுங்கள்.



சில வருடங்களுக்கு முன்பு, சிறைக் கைதிகளுக்கு மனப்பாங்கையும், சுய. மதிப்பையும் பற்றி கற்றுத் தர முடிவு செய்தேன். ஆரம்பித்த ஒரு சில வாரங்களில் எத்தனையோ வருடங்களாக நான் கற்றுக் கொண்டிருந்ததை விட அதிகம் கற்றுக் கொண்டேன். இரண்டு வாரங்கள் எனது வகுப்பில் பங்கெடுத்துக் கொண்ட சிறைவாசிகளில் ஒருவன் என்னை நிறுத்தி, "சிவா! உங்களிடம் நான் பேச விரும்புகிறேன். ஒரு சில வாரங்களில் என்னைச் சிறையிலிருந்து விடுவித்துவிடப் போகிறார்கள்" என்றான். அப்போது நான் அவனிடம் "மனப்பாங்கு வளர்ச்சி வகுப்பின் மூலம் நீ என்ன கற்றுக் கொண்டாய்" என்று நான் கேட்டேன். அவன் சிறிது நேரம் சிந்தித்து விட்டு பிறகு தன்னைப்பற்றி நல்லபடியாக உணர்வதாகச் சொன்னான். "நல்லது என்று நீ சொல்வது எனக்கு எதையும் உணர்த்தவில்லை; ஆகவே உனது நடத்தையில் எது மாறியுள்ளது என்று குறிப்பிட்டு என்னிடம் சொல்" என்றேன். நடத்தையில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதுதான் உண்மையான கல்வி என்று நான் கருதுகிறேன். நான் இந்த வகுப்பைத் தொடங்கியதிலிருந்து, தினந்தோறும் அவன் பைபிள் படிப்பதாக என்னிடம் கூறினான். பைபிளைப் படிப்பதால் அவனுக்கு என்ன கிடைத்தது என்று அவனிடம் நான் கேட்டேன். அதற்கு அவன் முன் எப்போதும் இல்லாத அளவிற்குத் தன்னிடத்திலும், மற்றவர்களிடத்திலும் அன்பாகவும், நட்பாகவும் இருக்க முடிவதாக கூறினான். அதற்கு நான், "நல்லது, ஆனால் எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக, நீ சிறைச்சாலையை விட்டுப் போனவுடன் என்ன செய்யப் போகிறாய்?" என்று கேட்டேன். சமுதாயத்திற்குத் தன் பங்களிப்பைத் தரும் ஒரு குடிமகனாவதற்கு முயற்சிக்கப் போவதாக என்னிடம் சொன்னான். நான் மறுபடியும் அதே கேள்வியைக் கேட்டேன். அதற்கு அவனும் அதே பதிலைத் தந்தான். நான் மூன்றாவது முறையாக அவனிடம், "நீ சிறைச்சாலையைவிட்டுப் போனவுடன் என்ன செய்யப் போகிறாய்?" என்று அதே கேள்வியை மீண்டும் கேட்டேன். நிச்சயமாக இந்தமுறை அவனிடம் வேறு ஏதாவது பதிலை நான் எதிர்பார்த்தேன். அப்போது அவன் கோபமான குரலில், "நான் சமுதாயத்திற்கு பங்களிப்பைத் தரும் குடிமகனாகப் போகிறேன்" என்று பதிலளித்தான். அவன் முன்பு சொன்னதற்கும், இப்போது சொன்னதற்கும் உள்ள பெரிய வித்தியாசத்தை அவனிடம் சுட்டிக் காட்டினேன். முன்பு அவன், "நான் அப்படி ஆவதற்கு முயற்சிக்கப் போகிறேன்" என்றான். இப்போது அவனே, "நான் அப்படி ஆகப் போகிறேன்" என்றான். வித்தியாசம் "முயற்சி" என்ற வார்த்தையே ஆகும். அவன் 'முயற்சி' என்ற சொல்லைத் தவிர்த்தவுடன், அது பொருளுள்ளதாக ஆனது. அவன் ஒன்றைச் செய்யலாம் அல்லது செய்யாமல் விட்டு விடலாம். ஆனால், "முயற்சி" என்ற வார்த்தையை அவன் உபயோகிக்கும் வரை, அவன் சிறைக்குத் திரும்ப வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எங்களது உரையாடலைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த இன்னொரு சிறைவாசி, "சிவா, இதனைச் செய்வதற்கு உங்களுக்கு எவ்வளவு சம்பளம் தருகிறார்கள்?" என்று கேட்டான். எனக்கு இப்போது கிடைத்த மனதிருப்தியே போதும். அது இந்த உலகிலுள்ள அத்தனைப் பணத்தையும் விட மேலானது என்று அவனிடம் சொன்னேன். உடனே அவன், "நீங்கள் இங்கு வரவேண்டிய அவசியமென்ன?" என்று கேட்டான். "நான் ஒரு சுயநல நோக்கோடுதான் இங்கே வருகிறேன்; இந்த உலகத்தை வாழ்வதற்கு ஒரு சிறந்த இடமாக மாற்றுவதுதான் எனது சுயநல நோக்காகும்", என்று நான் பதில் கூறினேன். இந்த வகைச் சுயநலத் தன்மை ஆரோக்கியமானது. சுருங்கச் சொன்னால், நீ என்ன விதைத்தாயோ, அதனையே அறுப்பாய். நீ விதைத்ததை விடப் பன்மடங்கு அதிகமாகப் பெறுவாய். ஆனால் நீ எதையாவது திரும்பப் பெறும் எண்ணத்தில் அதனை விதைப்பதில்லை.

இன்னொரு சிறைவாசியோ, "ஒருவர் என்ன செய்கிறார் என்பது அவரின் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது. சிலர் போதைப் பொருள்களை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள் என்றால், அதில் தலையிட உங்களுக்கு உரிமை இல்லை. நீங்கள் ஏன் அவர்களை அவர்களது போக்கிற்கு விட்டுவிடக் கூடாது?" என்று கேட்டார்.

Scanned by CamScanner

நான், "நண்பரே! நீங்கள் சொல்வதை நான் முற்றிலும் ஏற்காவிட்டாலும், நான் உங்களுக்கு உடன்பட்டுப் போய், "அதில் தலையிட உங்களுக்கு உரிமையில்லை", என்று என்னைப் பார்த்து நீங்கள் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன். யாரோ ஒருவர் போதையில் இருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்; காரில் அவர் செல்லும்போது ஒரு விபத்து ஏற்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த விபத்தில் அவர்கள் மோதி இடிக்கப்போவது வெறும் ஒரு மரம் தான் என்று நீங்கள் உத்தரவாதம் தந்தால், நானும் இதற்கு உடன்படுகிறேன். ஆனால் நீங்கள் உத்தரவாதம் அளிக்காதபோது, அவர்கள் மது அருந்தியதால் ஒரு விபத்து ஏற்பட்டு, அதில் நீங்களோ, உங்களது பிள்ளைகளோ அல்லது நானோ அல்லது எனது பிள்ளைகளோ அந்தச் சக்கரங்களுக்கு அடியில் சாக வாய்ப்பிருக்கும்போது இவ்விஷயத்தில் தலையிட எனக்கு முழு உரிமையுண்டு என்பதை நன்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அப்படிப்பட்டவர்களை தடுக்க வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும்" என்று பதிலளித்தேன்.

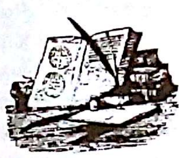
"இது என்னுடைய வாழ்க்கை, விரும்பியதை நான் செய்வேன்" என்ற இந்த தொடர் நன்மையைவிட தீமையையே அதிகமாகச் செய்திருக்கிறது. பொதுவாக, மக்கள் அதிலுள்ள உண்மையான பொருளை ஒதுக்கிவிட்டு, அவர்களுக்குச் சௌகரியமான பொருளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அத்தகையவர்கள் சுய நலத்தன்மையோடு இந்தத் தொடரை முடிச்சுப் போட்டுவிட்டார்கள். ஆனால், நிச்சயமாக இதன் பொருள் அதுவல்ல.

இத்தகையவர்கள் நாமெல்லாம் தனித்தனியாக வாழ்வதில்லை என்பதையே மறந்து விடுகிறார்கள். நீங்கள் செய்வது என்னைப் பாதிக்கிறது; நான் செய்வது உங்களைப் பாதிக்கிறது. ஆக, நாமெல்லாம் ஒருவரோடு ஒருவர் தொடர்புடையவர்கள். நாம் இந்த பூமியைப் பகிர்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம் என்பதையும், நாம் பொறுப்பாக நடக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த உலகில் பெறுபவர்–கொடுப்பவர் என்று இருவகையான மக்கள் இருக்கிறார்கள். கொடுப்பவர்களுக்கு மிக உயர்ந்த சுய–மதிப்பும், நல்ல மனப்பாங்கும் இருக்கும்; அவர்கள் சமுதாயத்திற்குச் சேவை செய்வார்கள். சமுதாயத்திற்குச் சேவை செய்வது என்று சொல்லும்போது,

தான் சமுதாயத்திற்குச் சேவை செய்வதாகச் சொல்லிக்கொண்டு தனக்கு சேவை செய்து கொள்ளும் போலி அரசியல்வாதிகளைக் குறிப்பிடவில்லை.

இம்மனித வாழ்வில், நாம் பெறுவதற்கும்–கொடுப்பதற்கும் வேண்டிய தேவை நமக்கு இருக்கிறது. ஆனால், உயர்ந்த சுயமதிப்புள்ள, நல்ல குணமுள்ள மனிதர்கள் பெறுவதற்கான தேவையை மட்டுமின்றி கொடுப்பதற்கான தேவையையும் நன்கு உணர்ந்திருப்பார்கள்.



ஒருவர் தனது புதிய காரைக் கழுவிக் கொண்டிருந்தபோது, "எப்போது இந்தக் காரை வாங்கினீர்கள்?" என்று பக்கத்து வீட்டுக்காரர் கேட்டார். "இதை எனக்கு என் சகோதரன் கொடுத்தான்" என்று காருக்கு சொந்தக்காரர் பதிலளித்தார். "எனக்கும் இந்த மாதிரி ஒரு கார் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்" என்று பக்கத்து வீட்டுக்காரர் சொன்னார். "என்னைப் போன்று உங்களுக்கும் ஒரு சகோதரன் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று சொல்லுங்கள்" என்று காருக்குச் சொந்தக்காரர் பதிலளித்தார். பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் மனைவி இந்த உரையாடலைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவர் குறுக்கிட்டு, "அது மாதிரியான சகோதரனாக இருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்!" என்றார். என்ன அருமையான விருப்பம்!

படிநிலை 6 : தீய பாதிப்புகளிலிருந்து விலகி இருங்கள் (Stay away from negative influences)

இன்றைய சிறுவர் சிறுமியர் பெரியவர்களிடம் இருந்தும், தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள் போன்றவற்றிலிருந்தும் நிறைய பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். சக மாணவர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் கட்டாயத்தினால் அவர்கள் புதிய பழக்கங்களை உண்டாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இவ்வகைப் பாதிப்பு உயர்நிலைப் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மாணவிகளிடம் மட்டுமல்லாமல் பெரியவர்களிடம் கூட காணப்படுகிறது. "எனக்கு வேண்டாம், நன்றி!" என்று சொல்லி தீய பாதிப்புக்களிலிருந்து விலகியிருக்கும் துணிவு பலருக்கு இல்லை. இது சுய மதிப்பின்மையையே காட்டுகிறது. தீய பாதிப்புகள் என்று நாம் எவற்றைக் குறிப்பிடுகிறோம்?

Scanned by CamScanner

1. வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையற்ற மனிதர்கள் (Negative People)

ஒரு கோழிக் கூட்டில் ஒரு பருந்தின் முட்டை வைக்கப்பட்டது. முட்டை பொறிந்தது. அந்தச் சின்னப் பருந்து தான் ஒரு காட்டுக் கோழிக் குஞ்சு என்று எண்ணிக் கொண்டு வளர்ந்து வந்தது. அது கோழிக் குஞ்சுகள் செய்ததை எல்லாம் செய்தது. விதைகளைத் தேடி மண்ணைப் பிறாண்டியது. கொக்கரித்தது. கோழிக் குஞ்சுகள் சில அடிகளுக்கு மேல் பறக்கவே இல்லை, அதனால் அந்த பருந்தும் அதற்குமேல் பறக்கவேயில்லை. ஒரு நாள், அது வானத்தில் ஒரு பருந்து அழகாகவும் நேர்த்தியாகவும் கம்பீரமாகவும் பறந்து கொண்டு இருப்பதைப் பார்த்தது. அது கோழிக் குஞ்சுகளிடம், "அந்த அழகான பறவையின் பெயர் என்ன?" என்று கேட்டது. "அது ஒரு பருந்து. அது தன்னிகரில்லாத பறவை; ஆனால் நீயோ ஒரு சாதாரணக் கோழிக் குஞ்சு. நீ அதுபோன்று பறக்க முடியாது" என்று கோழிக் குஞ்சுகள் பதில் தந்தன. அந்தப் பருந்து அதனை உண்மை என்று நம்பி வானில் பறப்பது பற்றி அதன்பின் எண்ணிப் பார்க்கவே இல்லை. உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் திறனும் இல்லாததால், தனது பாரம்பரியத்தின் தன்மையையெல்லாம் எல்லாம் இழந்துவிட்டு, ஒரு சாதாரண கோழிக் குஞ்சின் வாழ்க்கையையே வாழ்ந்து, கடைசியில் இறந்தும் போனது. எத்தனை வீணான வாழ்க்கை இது! வெற்றி பெறுவதற்கான அனைத்துச் சக்திகளுடன பிறந்தும், வளர்ந்த சூழலினால் பாதிப்புக்குள்ளாகி வலுவிழந்து போனது.

இதுவே பலருடைய வாழ்க்கையிலும் நடக்கிறது. ஆலிவர் வெண்டால் ஹோம்ஸ் சொல்வது போல வாழ்க்கையின் துரதிருஷ்டமான பகுதியே, "பலரும் தங்களுக்குள் இன்னும் எஞ்சியுள்ள இசையுடனே சவக்குழிக்குச் செல்வதுதான்". நம்மை நாமே உணர்ந்து கொள்ளும் திறன் இல்லாததால், வாழ்நாளில் நம்மால் அடைய முடியும் வெற்றிகளை நாம் அடைவதேயில்லை.

நீங்கள் ஒரு பருந்தைப் போல உயர உயரப் பறக்க விரும்பினால், ஒரு பருந்தைப் போலப் பறக்கும் முறைகளைக் கற்க வேண்டும். நீங்கள் வெற்றி பெற்றவர்களோடு சேர்ந்தால் நீங்களும் ஒரு வெற்றி வீரர் ஆவீர்கள். சிந்தனையாளர்களோடு சேர்ந்தால் நீங்களும்

சிந்தனையாளர் ஆவீர்கள். கொடுப்பவர்களோடு சேர்ந்தால், நீங்களும் கொடுப்பவர்களாக ஆவீர்கள். குற்றம் குறை சொல்பவர்களோடு சேர்ந்தீர்கள் என்றால், நீங்களும் குற்றம் குறை சொல்லிக்கொண்டு உட்கார்ந்து விடுவீர்கள்.

யாராவது வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்றால், அப்போதெல்லாம் சின்ன புத்திக்காரர்கள் அவர்களிடம் குறைகளைக் கண்டு அவர்களின் தன்னம்பிக்கையைக் குலைக்க முயற்சிப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட அற்ப புத்திக்காரர்களை எதிர்க்க நினைக்காமல் விலகிச் சென்றீர்களானால் நீங்கள் ஜெயித்தவர்கள் ஆவீர்கள். தற்காப்புக் கலைகளில் யாராவது உங்களைத் தாக்க வந்தால், தடுப்பதற்குப் பதிலாக சற்று பின்னோக்கி விலகிப் போய்விட வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். ஏன் தெரியுமா? தடுப்பதற்கும் உங்களுக்குச் சக்தி தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் ஏன் அதை உபயோகமான வழியில் பயன்படுத்தக் கூடாது? அதேபோல், இப்படிப்பட்ட சின்ன புத்திக்காரர்களை எதிர்க்க, அவர்களது நிலைக்கு நீங்கள் இறங்கி வந்தாக வேண்டும். இதையே அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்; ஏனென்றால், இப்போது நீங்கள் அவர்களுள் ஒருவராகி விட்டீர்களே!

ஒருக்காலும் இப்படிப்பட்ட எதிர்மறை எண்ணமுடையவர்கள் உங்களைக் கால்வாரிவிட வாய்ப்பு கொடுக்காதீர்கள்!

ஒரு மனிதனின் குணத்தை அவன் யாருடன் சேர்ந்திருக்கிறான் என்பதை வைத்து மட்டுமல்லாமல், அவன் யார் யாருடன் சேர்வதைத் தவிர்க்கிறான் என்பதையும் வைத்தே முடிவெடுக்க முடியும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

2. புகைபிடித்தல், போதைப் பொருள் மற்றும் மது (Smoking, Drugs and Alcohol)

நான் ஏன் குடிப்பதில்லை என்றால் என் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியான சமயங்கள் வரும்போது அந்த மகிழ்ச்சியை முழுவதுமாக உணர்ந்து அனுபவிக்க விரும்புகிறேன்.

–லேடி அஸ்டோர்.

குடிப்பழக்கம் ஒருவனை வெட்கங்கெட்டவனாக்கி, அவனை ஒளிவுமறைவில்லாமல் நடக்க வைக்கிறது.

Scanned by CamScanner

எனது பயணங்களின் போது, சில நாடுகளில் குடிப்பது என்பது ஒரு தேசிய பொழுதுபோக்காக ஆகியிருப்பதை நான் கவனித்து இருக்கிறேன். நீங்கள் குடிக்காவிட்டால், உங்களிடம் ஏதோ குறை இருப்பதைப்போல் உங்களை ஒரு மாதிரி பார்ப்பார்கள். அவர்களது கொள்கை இதுதான்: "நீங்கள் குடிப்பது உயர்ந்த சரக்காக இருக்கும் வரை, உங்களுடைய பேச்சு எவ்வளவு மோசமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை." யாராவது "தாகமாயிருக்கிறது! கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுங்கள்" என்று கேட்டால் கூட உடனே தங்களிடம் உள்ள மதுப் புட்டியை நீட்டுவார்கள்.

குடிப்பதும், புகைபிடிப்பதும் இன்று கவர்ச்சிகரமானவையாக ஆகிவிட்டது. முதல் தடவை என்று இது தொடங்கும். மதுவையோ, போதைப் பொருளையோ உபயோகிக்கும் நபர்களை நீங்கள் ஏன் இவற்றை உபயோகிக்கிறீர்கள் என்று கேட்டால், கீழ்வருவன போன்ற பலவேறு காரணங்களைத் தருவார்கள்: கொண்டாடுவதற்காக, வேடிக்கைக்காக, பிரச்சனைகளை மறப்பதற்காக, ஓய்வெடுப்பதற்காக, சோதனை செய்து பார்க்க, மற்றவர்களைக் கவர்வதற்காக, நாகரீகமாக இருப்பதற்காக, மற்றவர்களோடு எளிதாகக் கலந்து பழக, வியாபார விஷயங்களுக்காக என்று பட்டியல் நீளும்.

பொதுவாக எல்லோரும் தங்களது சகாக்களின் "அன்புத் தொல்லைக்கு" அடிபணிந்து விடுகிறார்கள். "நீ என் நண்பனல்லவா?", "எனக்காக ஒரே ஒருமுறை", "எனது ஆரோக்கியத்திற்காக ஒரு ரவுண்டு" என்றெல்லாம் சொல்லி இந்த சகாக்கள் தரும் அன்புத் தொல்லையின் சக்தியைக் கண்டு நானே வியந்திருக்கிறேன்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பெயர் தெரியாத ஒரு கவிஞரின் பாடல், சமூக நிர்பந்தத்திற்காகக் குடிக்கும் ஒரு குடிகாரனின் பிரச்சனை பற்றி மிக நன்றாக விளக்குகிறது:

உனது உடல்நலனுக்கென
விடுதியில் குடித்தேன்;

உனது உடல்நலனுக்கென
என்வீட்டில் குடித்தேன்;

உனது உடல்நலனுக்கென பலமுறை குடித்து
என் உடல்நலனை அழித்துக் கொண்டேன்.

குடித்துவிட்டு வாகனம் ஓட்டுவது உயிருக்கே உலையாகும். மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படும் நோயாளிகளில் பாதி ஆல்கஹால் தொடர்புடையவர்கள் என்று அமெரிக்க மருத்துவமனைக் கழக அறிக்கையிலும் 60 நொடிக்கு ஒருமுறை ஆல்கஹால் தொடர்புடைய விபத்தில் ஒருவர் காயமடைகிறார் என்று தேசிய பாதுகாப்புக் குழுவின் 1989 விபத்துக் குறிப்பேட்டிலும் கூறப்பட்டிருப்பதாக ஜெர்ரி ஜான்சன்[3] கூறுகிறார்.

3. ஆபாசப் புத்தகங்கள் மற்றும் திரைப்படங்கள் (Pornography)

ஆபாசம் என்பது கிட்டத்தட்ட பெண்களையும், குழந்தைகளையும் இழிவுபடுத்துவதாகும்.

ஆபாசத் திரைப்படங்களும் புத்தகங்களும்

- பெண்களை இழிவுபடுத்துகின்றன
- குழந்தைகளைப் பலியாக்குகின்றன
- திருமணங்களை முறிக்கின்றன
- பாலியல் வன்முறையைத் தூண்டுகின்றன
- பண்பாட்டு நெறிகளைக் கேலி செய்கின்றன

அமெரிக்காவில் ஒவ்வொரு 46 நொடிகளுக்கு ஒரு முறை ஒரு பெண் கற்பழிக்கப்படுகிறாள். (தேசிய பாதிக்கப்பட்டோர் மையம்; குற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்டோர் ஆய்வு மற்றும் புனர்வாழ்வு மையம், 1992). கற்பழிப்பவர்களில் 86 சதவீத நபர்கள் ஆபாசப் புத்தகங்களையும், படங்களையும் பயன்படுத்துவதாக ஒத்துக் கொண்டுள்ளனர்; அதில் 57 சதவீதம் அத்தகைய பாலியல் குற்றங்களை இழைக்கும் போது தாங்கள் கண்டு களித்த ஆபாசக் காட்சிகளைப் பின்பற்றியதாக ஒத்துக் கொண்டுள்ளனர். (டாக்டர் வில்லியம் மார்ஷல், 1988)[4]

ஆபாசத்தை வியாபாரமாக ஆக்கி பணம் சம்பாதிக்கிற அளவிற்கு சிலர் எவ்வளவு தரக்குறைவாக போய்விட்டார்கள் என்பதைப் பார்க்கும் போது வருத்தமாக இருக்கிறது. அதை வாங்கும் பைத்தியக்காரர்களைப் பற்றி என்ன சொல்ல?

Scanned by CamScanner

4. எதிர்மறைத் திரைப்படங்களும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளும் (Negative Movies and Television Programs)

இன்றைய குழந்தைகள் அவர்களது மனப்பாங்குகளையும், பண்புகளையும், கொள்கைகளையும் மற்ற எதிலும் கற்பதைவிட அதிகமாகத் தொலைக்காட்சிகளில் இருந்தும், திரைப்படங்களில் இருந்தும் கற்றுக் கொள்கின்றனர். உயர்நிலைப் பள்ளியிலிருந்து படித்துவிட்டு வெளிவரும் ஒரு இளைஞன், 20,000 மணிகளுக்கும் மேலாகத் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்திருப்பான்; 15,000 கொலைகளைப் பார்த்திருப்பான்; 100,000 மது–சம்பந்தப்பட்ட விளம்பரங்களைப் பார்த்திருப்பான் என்று அமெரிக்காவில் கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள்.[5] இவையெல்லாம், குடிப்பது என்பது வேடிக்கையாகும்; புகைபிடிப்பது கவர்ச்சியாகும்; போதைப் பொருள் ஒரு நாகரீகச் சின்னமாகும் என்ற எண்ணங்களையே வெளிப்படுத்துகின்றன. குற்ற அளவு இவ்வளவு அதிகமாக இருப்பதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமில்லை.

தொலைக்காட்சி தொடர்கள் திருமணத்திற்கு முன்பான செக்ஸ் உறவுகளையும் திருமணத்திற்குப் பின்னான கள்ளத் தொடர்புகளையும் அழகுபடுத்திக் காண்பிக்கின்றன. உறவுமுறைகளில் பரஸ்பர விசுவாசம் குறைந்து விட்டதிலும், விவாகரத்து அளவு அதிகரித்து இருப்பதிலும் ஒன்றும் ஆச்சரியமில்லை. தாங்கள் பார்க்கும் விஷயங்களினால் எளிதில் பாதிப்புக்குள்ளாகும் மக்கள், டி.வி., ரேடியோ மற்றும் பத்திரிக்கைகளை வைத்தே தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தையும், குறிக்கோள்களையும் வகுத்துக் கொள்கின்றனர். நாம் எல்லோருமே நாம் பார்க்கும் விஷயங்களினால் பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடியவர்கள்தான். வேண்டுமானால் பாதிப்பின் அளவு மனிதருக்கு மனிதர் சிறிது மாறலாம்.

5. கெட்ட வார்த்தைகள் (Profanity)

கெட்ட வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவது சுயக்கட்டுப்பாடு இன்மையையும், ஒழுக்கம் இன்மையையும் காட்டுகிறது.

6. ராக் இசை (Rock Music)

சில பிரபல பாடல்களின் வரிகள் விரசமானவை. நாம் இத்தகைய இசையைக் கேட்கும் போதும், நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கும் போதும் நம்மையறியாமலேயே பாதிக்கப்படுகிறோம்.

படிநிலை 7 : அவசியம் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை விரும்பக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (Learn to like the things that need to be done)

சில விஷயங்களை பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, அவசியம் செய்தாக வேண்டும். உதாரணத்திற்கு, குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல். தாய்மார்களுக்கு இது எப்போதும் வேடிக்கையாகவும், விளையாட்டாகவும் இருக்காது. சிலசமயம் மிகுந்த சிரமத்தைக் கொடுப்பதாகக் கூட இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு செயலை விரும்பக் கற்றுக் கொண்டால், எப்பேற்பட்ட சிரமமான காரியமும் எளிதானதாக ஆகிவிடும்.

> *எது அவசியமோ அதைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். பிறகு எது முடியுமோ அதைச் செய்யுங்கள். திடீரென்று முடியாததையும் நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்.*
>
> –செயிண்ட் பிரான்ஸிஸ் ஆஃப் அஸிஸி

படிநிலை 8 : நல்ல எண்ணங்களுடன் உங்களது நாளைத் தொடங்குங்கள் (Start your day with a positive)

காலை வேளையில் முதல் விஷயமாக ஏதாவது நல்லனவற்றையே படியுங்கள் அல்லது கேளுங்கள். ஒரு நல்ல இரவுத் தூக்கத்திற்குப் பிறகு நமது மனது அமைதியாக இருக்கும். அந்நிலையில் நமது உள்மனம் எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவத்தில் இருக்கும். அது அந்த நாளின் போக்கை அமைத்துக் கொடுத்து, ஒவ்வொரு நாளையும் நல்ல நாளாக ஆக்குவதற்கான மனப் பக்குவத்தைக் கொடுக்கும். ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவர நாம் கடின முயற்சி எடுத்தாக வேண்டும்; நமது வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக நல்ல சிந்தனைகளையும், நடத்தையையும் ஆக்கிக் கொள்ளச் சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல சிந்தனைகளும், நடத்தையும் நமக்கு ஒரு பழக்கமாக ஆகும்வரை அவற்றை விடாமல் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த வில்லியம் ஜேம்ஸ், "உங்களது வாழ்க்கையை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் உடனடியாகவும் முழு நம்பிக்கையுடனும் அதைச் செய்யத் தொடங்க வேண்டியது அவசியமாகும்" என்று சொல்லி இருக்கிறார்.

Scanned by CamScanner

வெற்றி பெறுபவர்களும், தோல்வி அடைபவர்களும் (Winners versus Losers)

- வெற்றிபெறுபவர் எப்போதுமே தீர்வின் பகுதியாவார்.
  தோல்வியடைபவர் எப்போதுமே பிரச்சனைகளின் பகுதியாவார்.
- வெற்றிபெறுபவர் எப்போதும் வெற்றிக்கான வழிவகைகளைத் தயார் செய்து வைத்திருப்பார்.
  தோல்வியடைபவர் எப்போதும் தோல்விக்கான காரணங்களைத் தயார் செய்து வைத்திருப்பார்.
- வெற்றிபெறுபவர், "உங்களுக்காக நான் இதைச் செய்கிறேன்" என்பார்.
  தோல்வியடைபவர், "இது எனது வேலை இல்லை" என்பார்.
- வெற்றிபெறுபவர் ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு தீர்வைப் பார்ப்பார்.
  தோல்வியடைபவர் ஒவ்வொரு தீர்விலும் ஒரு பிரச்சனையைப் பார்ப்பார்.
- வெற்றிபெறுபவர், "இது கஷ்டமாக இருக்கலாம்; ஆனாலும் இது செய்ய முடிந்ததே" என்று சொல்வார்.
  தோல்வியடைபவர் "இது செய்ய முடிந்ததாக இருக்கலாம்; ஆனால் இது கஷ்டமே" என்று சொல்வார்.
- வெற்றிபெறுபவர் ஒரு தவறைச் செய்தால், அவர், "நான் செய்தது தவறு" என்பார்.
  தோல்வியடைபவர் ஒரு தவறைச் செய்தால், அவர், "இது என்னுடைய தவறில்லை" என்பார்.
- வெற்றிபெறுபவர் பொறுப்புடன் எதையும் செய்வார்.
  தோல்வியடைபவர் உறுதிமொழிகளைத் தருவார்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் கனவுகளைக் கொண்டிருப்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் வெறும் திட்டங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள், "நான் ஏதாவது செய்தாக வேண்டும்" என்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள், "ஏதாவது செய்யப்பட வேண்டும்" என்பார்கள்.

- வெற்றிபெறுபவர்கள் குழுவினுடைய ஓர் அங்கமாக இருப்பவர்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் குழுவிலிருந்து ஒதுங்கி இருப்பவர்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் லாபத்தைப் பார்ப்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் நஷ்டத்தைப் பார்ப்பார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் சாத்தியக் கூறுகளைப் பார்ப்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் பிரச்சனைகளைப் பார்ப்பார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் தங்களது வெற்றியை மட்டுமின்றி மற்றவர்களது வெற்றியையும் எதிர்நோக்குபவர்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் மற்றவர்கள் தோற்றால்தான் தாங்கள் வெற்றியடைய முடியும் என்று நினைப்பவர்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் எதிர்காலத்து வெற்றிவாய்ப்புகளைப் பார்ப்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் நடந்து முடிந்ததைப் பார்ப்பார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் வெப்பச்சமனி(Thermostat) போன்றவர்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் வெப்பமானி (Thermometer) போன்றவர்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் தாங்கள் சொல்ல வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்ததைச் சொல்லுவார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர் கடுமையான விவாதங்களில் ஈடுபட்டாலும், மிருதுவான வார்த்தைகளையே பயன்படுத்துவர்.
  தோல்வியடைபவர்கள் மிருதுவான விவாதங்களில் ஈடுபட்டாலும், கடுமையான வார்த்தைகளையே பயன்படுத்துவர்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் கொள்கைகளில் உறுதியாக நின்றாலும், சிறுசிறு விஷயங்களில் விட்டுக் கொடுப்பார்கள்.
  தோல்வியடைபவர்கள் சிறுசிறு விஷயங்களில் உறுதியாக நின்றாலும், கொள்கைகளை விட்டுக் கொடுப்பார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் "உங்களுக்கு மற்றவர்கள் எதைச் செய்துவிடக் கூடாது என்று எண்ணுகிறீர்களோ அதை நீங்கள்

Scanned by CamScanner

மற்றவர்களுக்குச் செய்துவிடக் கூடாது" என்ற மனித நேய தத்துவத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள்.

தோல்வியடைபவர்கள், "உங்களுக்கு மற்றவர்கள் செய்துவிடுவதற்கு முன்னால் நீங்கள் அதை மற்றவர்களுக்குச் செய்து விடுங்கள்" என்ற தத்துவத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள்.

- வெற்றிபெறுபவர்கள் ஒரு காரியத்தை நிகழ்த்துவார்கள். தோல்வியடைபவர்கள் ஒரு காரியம் அதுவாகவே நிகழட்டும் என்று விட்டுவிடுவார்கள்.
- வெற்றிபெறுபவர்கள் வெற்றிபெறத் திட்டமிட்டுத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்பவர்கள். இதில் முக்கிய வார்த்தை "தயார்படுத்தல்" ஆகும்.

வெற்றியாளர் ஆவதற்கான செயல்திட்டப் படிநிலைகள் (Be a Winner : Action steps)

நான் இந்த அத்தியாயத்தை முன்னர் விளக்கிய எட்டு செயல்திட்டப் படிநிலைகளைத் தந்து முடிக்கிறேன்:

1. எல்லாவற்றிலும் உள்ள நல்லதையே பாருங்கள்.
2. இப்பொழுதே எதையும் செய்து விடுகிற பழக்கத்தைக் கொண்டிருங்கள்.
3. நன்றி மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. உண்மையான கல்வியைப் பெறுங்கள்.
5. உங்களுக்கென்று ஒரு உயர்ந்த சுய–மதிப்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. தீயப் பாதிப்புகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்.
7. அவசியம் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை விரும்பக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
8. நல்ல எண்ணங்களுடன் உங்களது நாளைத் தொடங்குங்கள்.

செயல் திட்டம்

1. இந்த செயல்திட்டப் படிநிலைகளை ஒரு அட்டையில் எழுதி அவற்றை 21 நாட்களுக்குத் தினமும் படியுங்கள்.

   அடுத்த 30 நிமிடங்களில் கீழ்கண்ட கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.
2. ஒவ்வொரு செயல் திட்டப் படிநிலையையும்
   - வீட்டிலும்
   - வேலையிலும்
   - சமுதாயத்திலும்

   எப்படி உபயோகப்படுத்தப் போகிறீர்கள்?
3. உங்களது இயல்புகளில் என்னென்ன மாற்றங்கள் கொண்டு வர எண்ணுகிறீர்களோ அவற்றைப் பட்டியலிடுங்கள்.

Scanned by CamScanner