# சுய முன்னேற்றம்
# (Self - Development)

– த.வினோத்

# அடிப்படை

மனிதனுக்குள் மிகப்பெரிய சக்தி இருக்கிறது. மனித உடல் ஒரு சாதனம். நம்முள் இருக்கும் மிகப்பெரிய சக்தியை நாம் உணர்ந்து, அந்த ஆக்க சக்திகளை வெளிக் கொணர வேண்டும்.

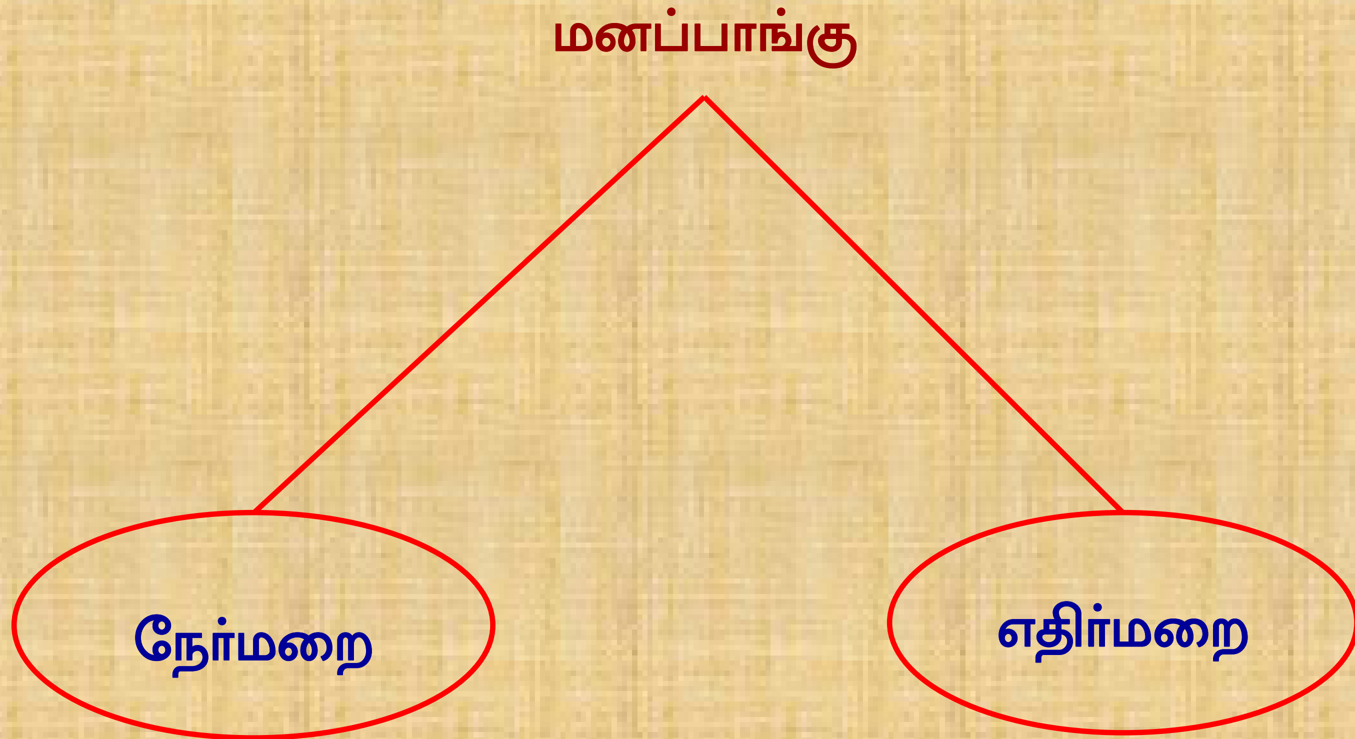
டாக்டர் எம். எஸ்.உதயமூர்த்தி

# அடிப்படை

முயற்சி திருவினையாக்கும்
முயன்றால் முடியும்
முயன்றால் "மட்டுமே" முடியும்.

- லேனா தமிழ்வாணன்

வாருங்கள் முயற்சி செய்வோம்
முழு மனதுடன்......




மனிதன் தனது மனநிலைகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலமாகத் தனது வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்பதே எனது தலைமுறையின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பாகும்.

- வில்லியம் ஜேம்ஸ்
மன நல நிபுனர்
ஹார்வார்டு பல்கலைக் கழகம்

## நேர்மறை மனப்பாங்குள்ள மக்கள்

- தன்னம்பிக்கை
- விடா முயற்சி
- அறிவுக் கூர்மை
- சாதிக்க விரும்புவது
- மாற்றத்தை வரவேற்பது

முடியும்
முயற்சிப்போம்

## எதிர்முறை மனப்பாங்குள்ள மக்கள்

- எல்லாம் என் நேரம்
- எல்லாம் என் தலைவிதி
- அதெல்லாம் நமக்கு வேண்டாம்
- இதெல்லாம் நமக்கு ஒத்து வராது
- எல்லாம் இது போதும்
- நடப்பது நடக்கட்டும் போ !

முடியாது
வீண் முயற்சி

# மாற்றம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் இந்த உலகத்தையே மாற்ற வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள்; ஆனால் ஒருவர் கூட தங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென நினைப்பது இல்லை.

- லியோ டால்ஸ்டாய்

மாற்றம் என்பது மானிடத் தத்துவம். மாறாதிருக்க நான் வனவிலங்கல்லன்.

- கவியரசு கண்ணதாசன்

# மாற்றம்

நாம் மாற வேண்டும்

நாம் மாறியே ஆக வேண்டும்

நாம் கண்டிப்பாக மாறியே ஆக வேண்டும்

## எண்ணங்களை மேம்படுத்துங்கள்

வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனையது உயர்வு

- திருவள்ளுவர்

உயர்வான எண்ணங்கள்

↓

நேர்மறையான மனப்பாங்கு

↓

நல்ல நடத்தை

↓

சிறந்த செயல்பாடு

↓

சரியான முன்னேற்றம்

# தானே வகுத்த கட்டுப்பாட்டு நம்பிக்கையை தகர்த்தெறியுங்கள்

தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா
நோதலும் தனிதலும் அவற்றோறன்ன
-புறநானூறு

- நான் அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவன்.
- நான் அவ்வளவாக படிக்காதவன்.
- எனக்கு புத்திசாலித்தனம் போதாது.
- எனக்கு திறமைக் குறைவு.
- எனக்கு உதவி செய்ய யாருமே இல்லை.
- எனக்கு போதுமான நேரம் இல்லை.
- எனக்கு யாரிடம், எப்படி பேச வேண்டுமென்று தெரியவில்லை.
- எனக்கும் பொறுமைக்கும் ரொம்ப தூரம்.
- என்னை யாரும் மதிப்பதில்லை.

## உற்சாகமே உயர்வு

உற்சாகம் இல்லாமல் பெரிய காரியங்களை யாரும் சாதிக்க முடியாது.

– எமர்சன்

- சிலரிடம் காணப்படும் பதட்டம், படபடப்பு, ஆர்பாட்டம் ஆகியவற்றைச் சுறுசுறுப்பு என்றோ, உற்சாகம் என்றோ நினைத்து ஏமாந்து விடாதீர்கள்.
- உண்மையான உற்சாகத்தில் ஆர்பாட்டமோ, படபடப்போ, பதட்டமோ இருக்காது.

## பிறகு எப்படி உற்சாகமாக இருப்பது ?

- இரவில் ஆழ்ந்த உறக்கம் (7 மணி நேரம்).
- சுறுசுறுப்பாக நாளைத் தொடங்குவது (படபடப்பு, பதட்டம் இல்லாமல்).
- நேர்மறையான எண்ணங்களுடன் வேலையை செய்வது.
- நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பது.
- மகிழ்ச்சியுடன் அன்றைய வேலையை முடிப்பது.

## தவறு

தவறு செய்வது  மனித இயல்பு

– பொது மொழி

நாம் ஒரு தவறை செய்யும் போது

- அதை நியாயப்படுத்தக் கூடாது.
- அதை மறுக்கக் கூடாது.
- பிறரைக் குற்றம் சாட்டக் கூடாது.
- அதை மீண்டும் செய்யக் கூடாது.

பிறகு  என்னதான்  செய்ய வேண்டும் ?

ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்

↓

மன்னிப்புக் கோருங்கள்

↓

கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

# முடிவெடுக்கும் திறன்

தேனீக்கள் கொட்டும் என்று அஞ்சி கொண்டேயிருந்தால் என்றைக்கும் உங்கள் நாக்கால் தேனின் சுவையை உணரவே முடியாது.

- பெயர் தெரியாத நபர்

எதற்கும் பிறரையே சார்ந்திருக்க ஊனமுற்றவர்கள்கூட விரும்பவதில்லை

- சுகி சிவம்

# முடிவெடுங்கள்

→தன்னம்பிக்கையுடன் (பயமின்றி)

→திட நம்பிக்கையுடன் (சந்தேகமின்றி)

→முழு நம்பிக்கையுடன்(தயக்கமின்றி)

# முடிவுகள்

சிக்கல் / சந்தர்ப்பம்

↓

தீர்வுக்கான வழிகள் (1,2,3,4,5,6)

↓

சிறந்த வழி

↓

முடிவு

↓

செயல்படுத்தல்

↓

ஆய்வு

# குறிக்கோள் - இலட்சியம் - இலக்கு

→இலக்கினை தெளிவாக முடிவு செய்ய வேண்டும்

→இலக்குகள் சாதிக்க கூடியதாக இருக்க வேண்டும்

→இலக்குகள் கால எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டும்

→இலக்கினை அடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கை வேண்டும்

→நேர்மறைச் சிந்தனைகளை வளர்க்க வேண்டும்

# குறிக்கோள் - இலட்சியம் - இலக்கு

இது தான் வேண்டும்
என்பதைத் திட்டவட்டமாக
தெளிவுபட நிர்ணயத்து
செயல்பட வேண்டும்

# இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்

- ✮ நீண்ட கால இலக்குகள் - 5 ஆண்டுகளுக்குள்
- ✮ இடைப்பட்ட கால இலக்குகள் - 3 ஆண்டுகளுக்குள்
- ✮ குறுகிய கால இலக்குகள் - 1 ஆண்டுக்குள்

# இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்

1 ஆண்டு இலக்குகள்

- ☞இந்த மாதம் ( 1-3 மாதம் வரை, 3-6 மாதம் வரை, 6-12 மாதம் வரை)
- ☞இந்த வாரம்
- ☞இந்த நாள்
- ☞இந்த நிமிடம்

குறுகிய கால இலக்குகள் நல்லதொரு பயனைத் தரும்

# நேர உணர்வு

இன்றே உங்களால் செய்ய முடிந்ததை ஒருபோதும்
நாளை வரை தள்ளிப் போடாதீர்கள்

– பென்ஜமின் ஃப்ராங்க்ளின்

- நிர்வாகத்தின் குறிக்கோளை தெளிவாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- தினசரி பணிகளை திட்டமிட்டு, சரியான வரிசையில் செயல்படுத்தவும்.
- சரியான நேரத்தில் வேலையை தொடங்கவும்.
- தேவைக்கு அதிகமாக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.
- தேவையில்லாத வேலைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- தள்ளிப் போடும் மனப்பான்மையை அகற்றவும்.
- அது அதற்கு ஓர் இடம்.
- மற்றவர்கள் நம் நேரத்தை வீணாக்க அனுமதிக்கக் கூடாது.
- மற்றவர்களின் நேர விரயமும் நம்மால் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

## பேசும் கலை

எந்த இடத்தில் எதைச் சொல்ல வேண்டும் என்பதில் உள்ள தெளிவு
எந்த இடத்தில் எதைச் சொல்லக் கூடாது என்பதிலும் இருக்க வேண்டும்

– சோம. வள்ளியப்பன்

- தெளிவாக / புரியும்படி
- சுருக்கமாக
- தேவைப்படும் நேரங்களில் விளக்கமாக
- தேவையான விஷயங்களை மட்டுமே
- தேவையான நேரத்தில்
- சமையத்தில் உடனடியாக
- வேறு சில சமயங்களில் கொஞ்சம் பொறுத்து
- கவனமாக
- சொற்களால் சுடாமல்

– எனப் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு விதமாக நாம் பேச வேண்டும்.

## கேட்கும் / கவனிக்கும் திறன்

ஒரு திறந்த இதயத்தின் நம்பக்கூடிய
ஒரே அறிகுறி திறந்த காதேயாகும்

- டேவிட் ஆக்ஸ்பர்கர்

- கண், காது, மனம் இவை மூன்றும் ஒரு சேர கேட்கவும்.
- சொற்களை கவனமாக கேட்கவும்.
- பொறுமையுடன் கேட்கவும்.
- கோபம் / உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக் கூடாது.
- இடைமறித்து பேசக் கூடாது.
- இவர்தானே ! இது என்ன பெரிய விஷயமா ! இவர் என்னத்தை சொல்லப் போகிறார் ! என்கிற மெத்தனப் போக்கு / அலட்சியம் கூடாது.
- சரியாக கேட்காமல் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு பதில் அளிப்பதோ அல்லது வேலை செய்வதோ கூடாது.

## தவிர்க்க வேண்டியவை

- மூடிய மனது
- பொறாமை
- சாக்கு போக்குகள்
- அலுவலக அரசியல்
- வம்பு பேசுவது
- பிரச்சினைகளை பெரிதாக்குவது
- மாற்றத்தை எதிர்ப்பது
- குழம்பி இருப்பது
- அறியாமை
- சகாக்களின் கட்டாயத்திற்கு இணங்குவது.

நேர் மறை மனப்பாங்கு, இலக்கு, காலம், முடிவு, - இவைகள் அனைத்தையும் உணர்ந்து மிக இளவயதில் சாதனைப் படைத்தவர்களைப் பாருங்கள்

- ✯ இந்திய சரிதிரத்தில் இடம் பெற்ற போது பகத் சிங் வயது 23
- ✯ புத்தர் ஞானம் பெற அரண்மனையை விட்டு வெளியேறிய போது வயது 27
- ✯ ஜான்சி ராணி லெட்சுமிபாய் வெள்ளையனை எதிர்த்து வீரத்துடன் போரிட்ட போது வயது 25
- ✯ திருப்பூர் குமரன் வெள்ளையருக்கு எதிரான போரட்டத்தில் ரத்தம் சிந்திய போது வயது 26

- அலெக்சாண்டர் பாரசீகத்தின் மீது படையடுத்த போது வயது 22
- ஐசக் நியூட்டன் புவியீர்ப்பு விதியை கண்டறிந்த போது வயது 24
- கலிலியோ தெர்மா மீட்டரைக் கண்டுபிடித்த போது வயது 20
- மார்கோ போலோ உலகப் பயணத்தை தொடங்கிய போது வயது 17

- ✯ கிரகாம்பெல் தொலைபேசியைக் கண்டறிந்த போது வயது 29
- ✯ பாஸ்கல் கணக்கிடும் கருவியைக் கண்டுபிடித்த போது வயது 19
- ✯ கவிஞர் ஷெல்லி புகழ் பெற்ற ஆங்கிலக் கவிதைகளை எழுதிய போது வயது 29
- ✯ குற்றாலீஸ்வரன் கடலை நீந்திய போது வயது 11
- ✯ மாண்டலின் சீனிவாசன் புகழ் பெற்ற போது வயது 15

# நேற்று, இன்று, நாளை

இன்றிருக்கும் நான் நேற்றிருந்த நான் - ஐ விட அறிவு, எண்ணம், படிப்பு, செயல், திறமை, பழக்கம்... ஆகிய ஏதோ ஒன்றிலாவது, சிறிதளவாவது முன்னேறி இருக்க வேண்டும். நான் வேறு யாரோடும் போட்டியிடத் தேவையில்லை. நேற்றைய நானுடன் இன்றைய நான் போட்டியிட்டு முன்னேற வேண்டும். நாளைய நான் இன்றைய நான் - ஐ விட ஒரு படியாவது முன்னேற வேண்டும்.

# வாழ்த்துக்கள்

# நன்றி