சுவரில்லாமலும் சித்திரம் வரையலாம்!

விற்பனையில் சாதனை

2 ஆம் பதிப்பு

தினத்தந்தியில் தொடராக வெளிவந்தது.

ஏராளமான வெற்றியாளர்களின் வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்!

விறுவிறுப்பான எழுத்து நடை!

வெற்றிக் கதவைத் திறப்பதற்கான சாவி!

BLACKHOLE

சேவியர்

சுவரில்லாமலும் சித்திரம் வரையலாம்

சேவியர்

உள்ளடக்கம்

வாசலில் ஒரு நிமிடம்

01. இல்லையென்றாலும் கவலையில்லை

02. அவமானங்கள் நம்மை உயர்த்தும் ஏணிகள்

03. பலவீனங்களை பலங்களாக்குவோம்

04. அடுத்தவன் என்ன சொல்வானோ

05. திட்டமிடு, வெற்றி வானில் வட்டமிடு

06. உன்னை நீயே உருவாக்கு

07. தாழ்வு மனப்பான்மை, வாழ்வு தராது

08. பதின் வயது, தடுமாறும் மனது

09. தன்னம்பிக்கைப் பெண்களுக்கு, தலைமை இருக்கைகள்!

10. இனிமேல் முடியாது

11. மாற்றங்கள் வெற்றிகளின் நுழைவுச் சீட்டுகள்

12. மறுத்தல் உயர்வு தரும்

13. அழுத்தமற்ற மனமே அழகானது

14. மாத்தி யோசி, வெற்றியை ருசி

15. வேலையே வாழ்க்கையல்ல

16. நீ என்னவாக விரும்புகிறாய்

17. பயங்களின் கூடாரம், தன்னம்பிக்கையின் சேதாரம்

18. இந்த வயசுலயா

19. வெற்றியின் குறுக்கே கோபம்

20. பாராட்டுங்கள்

21. கல்லூரிக்குச் செல்கிறீர்களா

22. குறை சொல்தல் வேண்டாமே!

23. நேரமே கிடைக்கலீங்க

24. எல்லாரும் இப்படித் தானே பண்றாங்க

25. மன்னிப்பு மகத்துவமானது!

26. கூடா நட்பு கூடாது!

27. நேரம் தவறாமை உயர்வு தரும்

28. தேசத்தை நேசிப்போம்

29. அன்பின்றி அமையாது உலகு

30. வல்லினம், மெல்லினம், பாலினம்

31. மரியாதைப் பூக்கள் மலரட்டும்

32. கர்வம் தவிர்

33. விட்டுக் கொடுத்தல் வெற்றியே!

34. வீண் செலவு வேண்டாமே!

35. வேலையில் அசத்தலாம் வாங்க!

36. ஸ்மார்ட்டா வேலை பாருங்க

37. கூடப் பொறந்த பாசம்!

38. பேசத் தெரிந்தால் ஜெயிக்கலாம்

39. நேர்மை பழகு அதுவே அழகு

40. கல்வியால் ஆய பயன்!

41. காதலியுங்கள், ஆனால்!...

42. பொழுதுபோக்கும், பொழுதை ஆக்கும்!

43. இந்தத் தடைகளைத் தாண்டுங்கள்!

44. நிபந்தனையற்ற அன்பு

45. இளைஞனை இறுக்கும் இணைய வலை!

46. திடீர் பணக்காரன்!

47. நீங்களும் தலைவராகலாம்

48. மாற்றங்கள் வெற்றிகளின் அனுமதிச்சீட்டுகள்

49. வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் இடையே...

50. பூமியை நேசிப்போம்!

51. தன்னை அறிவாளியாகக் காட்ட மனிதன் என்னென்ன செய்கிறான்

52. உனக்கு நீயே நீதிபதி

வாசலில் ஒரு நிமிடம்

"சார்... ஒரு நிமிஷம்"

அலுவலகத்துக்குள் நுழையும் போது தயக்கமாய் குரல் கொடுத்தார் செக்யூரிடி. தினமும் பார்த்துப் பேசும் நபர் தான் அவர். ஐம்பது வயது குறையாமல் இருக்கும். தளர்ந்த தேகம். உதடுகளில் எப்போதுமே ஒரு புன்னகை வந்து கம்பீரமாய் உட்கார்ந்திருக்கும். இன்றைக்கு அது மிஸ்ஸிங்!

தோளில் அழுத்திய லேப் டாப் பையைக் கொஞ்சம் இறக்கி வைத்து விட்டு அவரைப் பார்த்தேன். "சொல்லுங்க"

அவருடைய கண்கள் கலங்கியிருந்தன. எதையோ சொல்ல வந்து முடியாமல் தடுமாறியதை அவருடைய உதடுகள் மௌனமா ஒத்துக் கொண்டன. ஏதோ சிக்கலில் இருக்கிறாரோ? ஏதேனும் உதவி தேவைப்படுகிறதோ? வேலையில் ஏதேனும் பிரச்சினையோ? பொதுவாக கலங்காத மனுஷனாயிற்றே என கேள்விகள் அந்த இரண்டரை வினாடி இடைவெளியில் எக்கச் சக்கமாய் வந்து போயின.

"போன வாரம் உங்க கட்டுரையைப் படிச்சேன்" என ஆரம்பித்தார். அப்பாடா, நல்ல வேளை பிரச்சினை ஒன்றும் இல்லை. சந்தோசமான விஷயம் தான் என உற்சாகமானேன். அவர் தொடர்ந்தார்.

"பெற்றோரைப் போற்றுன்னு ஒரு கட்டுரை எழுதியிருந்தீங்க. ரொம்ப நல்லா இருந்துச்சுங்க" என்றவர் மீண்டும் ஒரு வினாடி இடைவெளி விட்டார். "நான் தான் என் அப்பா அம்மாவை கவனிச்சுக்கவே இல்லீங்க.. அது தப்புன்னும் எனக்கு தோணினதில்லீங்க" என்றவருடைய

குரல் சட்டென தழுதழுத்தது. கண்களிலிருந்து கண்ணீர் பொல பொலவென வழிந்தது. விட்டால் தேம்பித் தேம்பி அழுதுவிடுவார் போல தோன்றியது! எனக்கு என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை. அவருடைய மனதில் நிரப்பமுடியா ஒரு ஏக்கத்தின் வெற்றிடம் உருவாகியிருப்பதை மட்டும் என்னால் உணர முடிந்தது.

அதற்குள் ஒருசிலர் அவருடைய கண்ணீரை எட்டிப் பார்த்து பார்த்து ஒலி எழுப்பாத கேள்வியுடன் கடந்து போனார்கள். நிலமையை உணர்ந்து கொண்டு அவர் சட்டென இயல்புக்கு வர முயற்சித்தார். "ரொம்ப நல்ல விஷயம் சொன்னீங்க. என் பையன் கிட்டே குடுத்து படிக்க சொன்னேன். நாளைக்கு அவன் என்னை மாதிரி குற்ற உணர்வில இருக்கக் கூடாதில்லையா" என்று மென்மையாய்ச் சிரித்தார். வலி மிதக்கும் புன்னகை!

"**சுவரில்லாமலும் சித்திரம் வரையலாம்**" தொடரை **தினத்தந்தி இளைஞர் மலரில்** எழுதிய அனுபவம் அலாதியானவை! மேலே சொன்ன நிகழ்வைப் போல இந்தக் காலகட்டத்தில் நடந்த அனுபவங்கள் ஒரு புத்தகம் போடும் அளவுக்கு பெரியது. எஸ்.எம்.எஸ் அனுப்பும் நண்பர்கள், தொலைபேசியில் ஐடியா கேட்கும் ஆசிரியர்கள், நேரில் வந்து தழு தழுக்கும் முகம் தெரியாத நண்பர்கள் என இந்த அனுபவம் ரொம்பவே வித்தியாசமானது.

"ஐ வாஸ் வெரி டிஸ்டர்ப்ட்... அப்போ ரொம்ப தப்பான ஒரு முடிவு எடுக்கிறதா இருந்தேன். உங்க கட்டுரை ஒண்ணைப் படிச்சப்புறம் அந்த முடிவைத் தள்ளி வெச்சுட்டு வாழ்க்கையைத் தொடர்கிறேன்" என உயரதிகாரி ஒருவர் என்னிடம் தனியறையில் உரையாடியபோது அச்சமும், மகிழ்வும் ஒரு சேர என்னிடம் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டன.

எழுத்துகளில் எதிர்மறை சிந்தனைகளை விதைக்கக் கூடாது. நேர் சிந்தனைகள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்பது அப்பா சொன்ன வேதவாக்கு! எழுத்துகள் சமூகத்தில் யாரையோ ஒருவரை ஏதோ ஒரு விதத்தில் தொடும் எனும் அசாத்திய நம்பிக்கை தான் அதன் காரணம். கால் நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு அதை ரொம்ப ஆழமாகவே உணர்ந்தேன்.

தினத்தந்தி எனக்குச் சொன்னது ஒரே ஒரு விஷயம் தான். "மக்களுக்குப் பயன்படறமாதிரி தன்னம்பிக்கை விஷயங்கள் எழுதுங்க. குறிப்பாக இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டற மாதிரி கட்டுரைகள் இருக்கட்டும்". அவ்வளவு தான்! ரத்தினச் சுருக்கமான வரிகள்.

தடுக்கி விழுந்தால் நாலு தன்னம்பிக்கைக் கட்டுரைகள் கிடைக்கின்ற காலகட்டம் இது. அவற்றிலிருந்து அமைப்பிலும், சொல்லும் விதத்திலும் கட்டுரைகளை வேறுபடுத்திக் காட்ட வேண்டும் என்பது மட்டுமே நான் மனதில் நினைத்த விஷயங்கள். இந்தக் கட்டுரைகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் உண்மை நிகழ்வுகளில் பெரும்பாலானவை உங்களுக்குப் புதிதாக இருக்கும் எனும் நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு.

வாழ்க்கை பெரும்பாலும் பொருளாதாரத்தின் எடையை வைத்தே அளக்கப்படுகிறது. வேலையிலும், வாழ்க்கையிலும் வெற்றி பெறுவதே உண்மையான வெற்றி. எனவே தான் கட்டுரைகளில் உயர்வுக்கான வழியையும், உணர்வுகளின் வலியையும் கலந்தே பயணிக்க வைத்திருக்கிறேன்.

இந்தக் கட்டுரைகளுக்கான தயாரிப்புகளில் தகவல் தருவதானாலும் சரி, வீட்டு வேலைகளை ஒதுக்கி வைத்து விட்டுக் கட்டுரை எழுதையில் ஆதரவு தருவதானாலும் சரி, கட்டுரை வெளியானபின்

விமர்சனம் தருவதானாலும் சரி, எனது மனைவியில் அன்பு கூடவே இருந்தது எனது பாக்கியம்! இரண்டாவது விமர்சனமாய் அவருடைய தாயாரின் ஆதரவும் இருந்தது இரட்டைப் பாக்கியம்!

அம்மா, அப்பாவிடம் மழலை முதல் நான் கற்றுக் கொண்ட மதிப்பீடுகளே என்னைக் கட்டியெழுப்பியிருக்கின்றன. அவைகளே இன்று என் எழுத்துக்களையும் நெறிப்படுத்துகின்றன. எனது கட்டுரைகள் வெளியாகும் எல்லா சனிக்கிழமைகளிலும் தவறாமல் அம்மாவின் குரல் செல்போனில் ஒலிக்கும். “நல்லா இருந்துது மோனே. அப்பா இருந்திருந்தா ரொம்ப சந்தோசப்பட்டிருப்பாரு…” எனும் அந்த ஒற்றை வரியே அடுத்த கட்டுரைக்காய் என்னைத் தயாராக்கும்.

எனது சகோதரர்களும், சகோதரிகளும் நான் ஊருக்கு அனுப்பும் இன்லென்ட் லெட்டராகவே என் கட்டுரைகளை நேசித்தார்கள். இப்படி ஒரு குடும்பம் வாய்த்தால் சுவரில்லாமல் என்ன, கையில்லாமலேயே சித்திரம் வரையலாம்!

எனது பரக்குன்று கிராமத்தின் மக்கள் தான் பாசாங்கற்ற பாசத்தால் என்னைக் கட்டிக் கொண்டவர்கள். எனது மண்ணின் மணத்தை தேசங்கள் கடந்தும் நான் சுவாசிக்க அவர்களுடைய கள்ளம் கபடமற்ற நேசமே காரணம். அவர்களுக்கும்,என்னைச் செதுக்கிய ஆசிரியர்களுக்கும் இந்த நேரத்தின் என் பணிவான வணக்கங்கள்.

தொடர் வெளியான காலத்தில் தொடர்ந்து கருத்துக்களை சந்தை வீதி முதல், முகநூல் முற்றம் வரை பரிமாறிய நண்பர்களுக்கு என் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள்.

இப்போது தொடர் வெளியாகி சில வருடங்கள் கடந்திருக்கின்றன. இப்போதும் எங்கேனும் சந்திக்கும் நபர்கள், நீங்கள் தானே “**சுவரில்லாமலும் சித்திரம் வரையலாம்**” எழுதிய **சேவியர்** என அன்புடன்

கேட்டு வியக்க வைக்கின்றனர். எனது மின்னஞ்சல்களில் சாதி, மத, இன, பால் வேறுபாடின்றி அடிக்கடி இந்த நூல் குறித்த மகிழ்ச்சியை முகம் தெரியாத நண்பர்கள் பகிர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றனர்.

எழுத்துகளால் ஆய பயன் இது தான். விழிகளால் சந்திக்க முடியாத இதயங்களை மொழியினால் சந்திப்பது பெரும் பாக்கியமே. இந்தத் தொடருக்கும், எனது எழுத்துகளுக்கும், எனது வாழ்க்கைக்கும் எப்போதுமே ஆசீர்வாதங்களை மட்டும் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் பாதங்களில் மீண்டும் ஒருமுறை பணிவுடன் பணிகிறேன்.

தோழமை வெளியீடாக மீண்டும் புதுப்பொலிவுடன் இந்த நூல் வெளிவருவதில் உண்மையிலேயே மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. எனது இனிய நண்பர் பூபதிக்கு இந்த நேரத்தில் எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பொறுமையாய் இந்த சுயபுராணத்தை வாசித்த உங்களுக்கு நன்றி சொல்லாமல் எப்படிப் போவேன்! வாசியுங்கள். உங்களை இந்தக் கட்டுரைகள் தொட்டால் போகிற போக்கில் writerxavier@gmail.com க்கு ஒரு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

பிரியாத பிரியங்களுடன்,

சேவியர்

01

இல்லையென்றாலும் கவலையில்லை

ஆஸ்திரேலியாவிலிருந்த அந்த மருத்துவமனை வராண்டாவில் பதட்டத்துடன் காத்திருந்தார் தந்தை. உள்ளே அவருடைய மனைவிக்குப் பிரசவம். குழந்தையின் அழுகுரல் கேட்டதும் அப்பாவுக்கு ஒரே சந்தோசம். கொஞ்ச நேரத்திலேயே மகனைக் கொண்டு வந்து காட்டினார்கள். ஆர்வத்துடன் மகனைப் பார்த்தவர் அதிர்ச்சியில் உறைந்து போனார். குழந்தைக்கு இரண்டு கைகளும் இல்லை. இரண்டு கால்களும் இல்லை. நிக் வாயிச்சஸ் பிறந்த 1982ம் ஆண்டு டிசம்பர் 4 பெற்றோருக்கு துயர நாளாய் ஆகிவிட்டது.

ஐயோ இவன் என்ன செய்வான்? இவனால் நடக்க முடியாதே, கையால் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் எதையும் செய்ய முடியாதே. இவன் எப்படி வாழ்க்கை நடத்துவான் என பெற்றோர்கள் பதறித் துடித்தார்கள். குழந்தை சிறுவனானான். அவனைப் பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்த்தார்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் அவமானப் பார்வையும், பரிதாபப் பார்வையும் அவனைப் புரட்டிப் போட்டன. எல்லோரைப் போலவும் தான் இல்லையே என அழுத அவனுடைய ஒரே பிரார்த்தனை என்ன தெரியுமா?

“கடவுளே முடி வளர்வது போல, என்னோட கை கால்களும் வளரட்டுமே என்பது தான்”.

முடியைப் போல கை கால்கள் வளராது எனப் புரிந்த வயதில் தற்கொலை செய்ய முயன்றான் சிறுவன் நிக். அதிலும் அவனுக்கு வெற்றியில்லை. தற்கொலை செய்யக் கூட ஒருவருடைய உதவி வேண்டும் எனும் சூழல் அவனுக்கு. எல்லோருக்கும் இடது கால் இருக்கும் இடத்தில் இவருக்கு ஒரு சின்ன வால் போன்ற பகுதி ஒன்று உண்டு. அது தான் இவருடைய கை, கால் சர்வமும். ஒரு நாள் ஒரு மாற்றுத் திறனாளி கழுத்தையும் நாடியையும் பயன்படுத்தி கால்ஃப் விளையாடுவதைப் பார்த்தார். உள்ளுக்குள் மின்னல் வெட்டியது. ஏதோ ஒரு இனம் புரியாத உற்சாகம் உள்ளுக்குள் ஊற்றெடுத்தது. ஓடிப்போய் கண்ணாடியில் தனது முகத்தைப் பார்த்தார். முதன் முதலாக அவருக்கு அழகிய இரண்டு கண்கள் தெரிந்தன.

அதுவரை கண்ணாடியில் ஊனத்தைப் பார்த்து அழுது கொண்டிருந்தவர், முதன் முறையாக கண்களைப் பார்த்து சிரிக்கத் துவங்கினார். அன்று தொடங்கியது அவருடைய புதிய வாழ்க்கைக்கான காலண்டர். அன்றிலிருந்து அவருடைய சோகமும், துயரமும் காணாமலேயே போய்விட்டது. கால்ஃப் விளையாடினார், நீச்சலடித்தார், கடலில் தண்ணீர்ச் சறுக்கு விளையாட்டு விளையாடினார். குறையில்லாத மனிதர்களுக்குத் தெரியாத பலவற்றையும் கற்றுத் தேர்ந்தார்.

இன்று 24க்கும் மேற்பட்ட உலக நாடுகளுக்குப் பயணம் செய்து, தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் உரைகளை ஆற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். இலட்சக் கணக்கான மக்களின் மனதில் உற்சாகத்தை ஊற்றியிருக்கும் இவர் "**லைஃப் வித்தவுட் லிம்ப்**" எனும் ஒரு நிறுவனத்தின் இயக்குனராகவும் இருக்கிறார் என்பது வியப்பூட்டுகிறது.

கணினி மென்பொருள் போன்ற நிறுவனங்களில் பணியாளர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை ஊட்ட இவருடைய வீடியோ காட்சிகள் தான் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நாம் தடுமாறி கீழே விழுந்தால் கைகளை ஊன்றி எழுவோம். அல்லது கால்களைக் கொண்டு எழுவோம். **காலும் கையும் இல்லாத அவர் விழுந்து விட்டு எழும் காட்சியை வீடியோவில் பார்க்கும் போது தன் மேல் குறையிருக்கிறது என்று நினைக்கும் எல்லோருமே அந்த நினைப்பை மாற்றிக் கொள்வது உறுதி!**

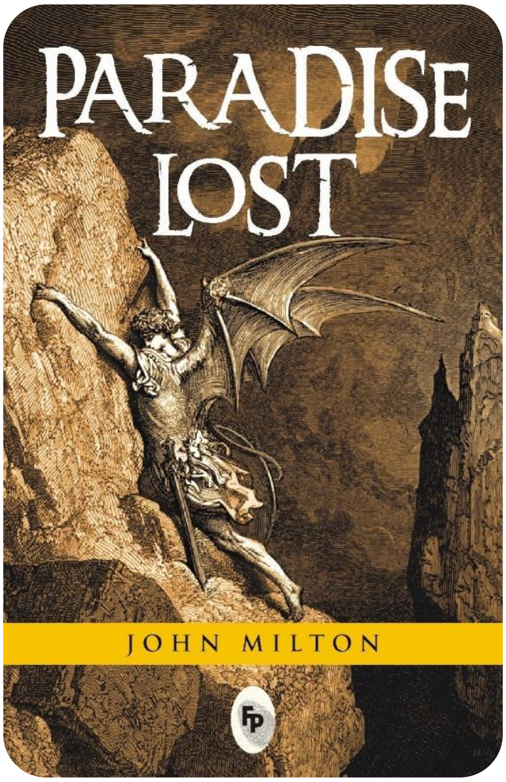
தனக்கு ஏதோ குறையிருக்கிறது என்று நினைப்பது இன்றைக்கு ஒரு தொற்று நோயாகவே மாறியிருக்கிறது. நான் கொஞ்சம் கறுப்பா இருக்கேனோ? இன்னிக்கு போட்டிருக்கிற டிரஸ் என்னை கொஞ்சம் டல்லா காட்டுதோ? என்பது தொடங்கி தங்களுக்கு ஏதோ குறை இருப்பதாய் கற்பனை செய்து வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் தான் இன்று அனேகம்.

நல்லா இருப்பவர்களே இப்படி இருந்தால் கொஞ்சம் குறைபாடு உள்ளவர்களுடைய கதி என்னாவது?

“கொஞ்சம் முதுகு வலி. அதுமட்டும் இல்லேன்னா பட்டையைக் கிளப்பியிருப்பேன்...”, “எனக்கு இங்கிலீஷ் தான் பேச வராது. அது மட்டும் இல்லேன்னா நான் எங்கேயோ போயிருப்பேன்...” என சாதாரணமான பிரச்சினைகளைக் கூட பேனர் கட்டி விளம்பரம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

சாரா பெர்னார்ட் என்றொரு நடிகை இருந்தார். 1844ல் பிறந்த இவர் பிரஞ்ச் நாடக உலகையும் திரையுலகையும் ஒரு காலத்தில் ஆட்சி செய்தவர். ஒரு நாடகத்தில் நடித்துக் கொண்டிருக்கிறார். கடைசிக் காட்சி. உணர்ச்சிபூர்வமாய் குதித்து நடிக்கையில் அவருடைய முட்டியில் காயம்படுகிறது. துரதிஷ்டவசமாக அந்தக் காயம் தீரவேயில்லை. அவருடைய ஒரு காலையே இழக்க வேண்டியதாயிற்று! புகழில் கொடிகட்டிப் பறந்த காலத்தில் ஒரு காலை இழந்தால் என்னவாகும்? அத்துடன் அவருடைய கலை வாழ்க்கை அஸ்தமித்தது என நினைத்தார்கள். ஆனால் அவர் அசரவில்லை. அதன் பின்பும் மரணம் வரை தனது வசீகரக் குரலாலும், நடிப்பாலும் பிரஞ்ச் உலகையே வசீகர வலைக்குள் வைத்திருந்தார். உலகம் கண்ட பிரமிப்பூட்டும் நடிகைகள் பட்டியலில் எப்போதும் இவருக்கு முதன்மை இருக்கை உண்டு.

தான் ஏதோ ஒரு வகையில் ஸ்பெஷலானவன். என் குணாதிசயங்களும், திறமைகளும் எனக்கு மட்டுமே எனும் சிந்தனை இன்று பலருக்கும் வருவதேயில்லை. **"காலையில் கண்ணாடியில் முகம் பார்க்கும் போது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ அது தான் அன்றைய தினம் முழுதும் உங்களோடு கூடவே வரும்"** என்பதுதான் **உளவியலின் பால பாடம்.**

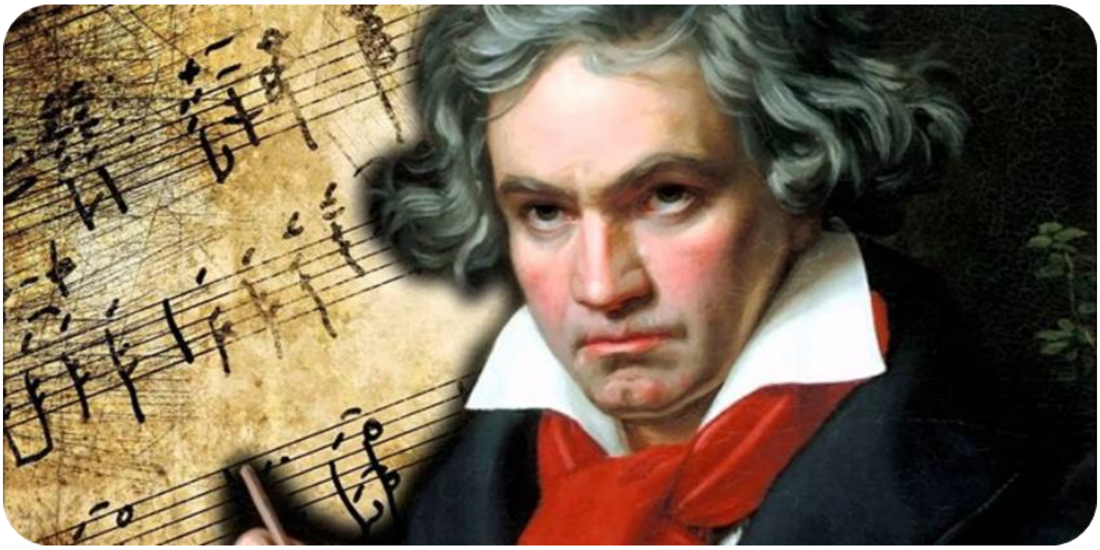


ஆங்கில இலக்கியம் பற்றிப் பேசினால் ஜான் மில்டன் அவர்களுடைய "பேரடைஸ் லாஸ்ட்" எனும் படைப்பைப் பற்றிப் பேசாமல் இருக்க முடியாது. பதினேழாம் நூற்றாண்டுகளில் எழுதப்பட்டு இன்றும் ஆங்கில இலக்கியத்தில் அசையா இடத்தில் இருக்கிறது அந்த நூல். அதை எழுதும்போது மில்டனுக்குப் பார்வையே இல்லை தெரியாது என்பதை அறியும் போது அதிரவைக்கும் வியப்பு எழுவதைத் தவிர்க்க முடிவதில்லை.

ஒரு **டம்ளரில் பாதி தண்ணீர் ஊற்றி கொடுத்தால், அடடா பாதி காலியா இருக்கே என்று சொல்வது சோர்ந்தவர்களின் சிந்தனை. ஆஹா, பாதி டம்ளரில் தண்ணீர் இருக்கிறது என்று சொல்வது தான் நிக் போன்றவர்களின் சிந்தனை.** எந்தக் குறை உடலில் இருந்தாலும் மனம் வலுவாய் இருந்தால் சாதிப்பதற்குத் தடை ஒன்றும் இல்லை என்பது தான் உண்மை.

"சுவரில்லாமல் சித்திரம் வரைய முடியுமா? செவி இல்லாமல் இசையை ரசிக்க முடியுமா" என்பார்கள். பதில் முடியும் என்பது தான்!

முடியாது என்றால் முடியாது. முடியும் என்றால் முடியும். இன்றைக்கும் உலகின் அத்தனை இசை ஞாம்பவான்களையும் வியக்க வைக்கும் ஒரு இசைமேதை பீத்தோவான் தானே! அவர் சிம்பொனி அமைத்த போது அவருக்கு இரண்டு காதுகளும் சுத்தமாய்க் கேட்காது! கேட்கும் திறன் இல்லாமலேயே இசையின் உச்சத்தைத் தொட்டு விட்டவர் அவர்.



இப்போது சொல்லுங்கள். காது இல்லாமல் இசையை ரசிக்க முடியாதா?

எது இல்லாமலும் ஒரு மனிதனால் சாதிக்க முடியும். சாதிக்க வேண்டும் எனும் வேகமும், சாதிக்க முடியும் எனும் நம்பிக்கையும் இருந்தால் மட்டும் போதுமானது.

1880ம் ஆண்டில் அமெரிக்காவிலுள்ள **ஆர்தர் - கேட்** தம்பதியருக்கு ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தது. அழகான குழந்தை ஒன்றரை வயது வரை வெகு சாதாரண குழந்தையாய் தான் இருந்தது. திடீரென வந்த ஒரு நோய் குழந்தையின் வாழ்க்கையையே புரட்டிப் போட்டுவிட்டது. பார்வை போய்விட்டது. கேட்கும் திறனும் போய்விட்டது. பார்க்காமல், கேட்காமல் இருந்த அந்தக் குழந்தையை எப்படி வளர்த்துவதென திகைத்தனர் பெற்றோர்.

படிக்க வைப்பது எப்படி? பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது எப்படி? யாருக்கும் ஒன்றும் புரியவில்லை. ஆனி சுலிவன் எனும் பெண் அவளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கத் துணிந்தார். எப்படி? ஒரு கையில் பொம்மையை வைப்பார், மறு கையில் பொம்மை என ஆங்கிலத்தில் என எழுதுவார். ஆனால் குழந்தையால் ஒரு கையில் இருக்கும் பொருளுக்கான வார்த்தை தான் மறுகையில் எழுதப்படுவது என்பது மட்டும் புரியவேயில்லை. ஒரு நாள் ஒரு கையில் குளிர்ந்த நீரை திறந்து விட்டுவிட்டு மறுகையில் "**வாட்டர்**" என எழுதியபோது தான் குழந்தைக்கு பளிச் என மனசுக்குள் பல்ப் எரிந்திருக்கிறது. பின் அசுர வேகத்தில் வார்த்தைகள் கற்பிக்கப்பட்டன.

இவளால் என்ன செய்ய முடியும் என பரிதாபமாய்ப் பார்க்கப்பட்ட அந்த பெண் உலகையே பிரமிக்க வைத்து பல்கலைக்கழகப் பட்டம் பெற்றார். உலகிலேயே கேட்கும் திறன் மற்றும் பார்வை இரண்டும் இல்லாமல் பட்டம் பெற்ற முதல் நபர் எனும் பெருமை அவருக்குக் கிடைத்தது. பல்வேறு சமூக அமைப்புகள், பெண்கள் முன்னேற்றக் குழுக்கள் போன்றவற்றில் தீவிர ஆர்வம் காட்டினார். அமெரிக்காவின் பாராளுமன்ற உறுப்பினரானார். மிகச் சிறந்த பேச்சாளராகவும், அசத்தலான எழுத்தாளராகவும் பரிமளித்தார். பன்னிரண்டு நூல்கள், பல நூறு

கட்டுரைகள் என அவருடைய எழுத்துப்பணி பிரமிப்பூட்டுகிறது. அமெரிக்க அரசு சிறப்பு நாணயம் வெளியிடுமளவுக்கு பெருமையடைந்த அந்தப் பெண்மணி தான் **ஹெலன் கெல்லர்.**

நம்மிடம் எது இல்லை என்று பார்த்து முடங்குவது துயரங்களின் தெருக்களில் நடப்பது போன்றது. நம்மிடம் என்ன ஸ்பெஷல் என்று பார்த்து வாழ்வதே வெற்றியின் வீதிகளில் வீறு நடை போடுவது போன்றது.

நமது உடல் தான் நமது மனத்தைத் தூக்கிச் சுமக்கிறது என நாம் தவறாக நினைத்து விடுகிறோம். இல்லை! நமது மனம் தான் நம்மை அதன் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப அழைத்துச் செல்கிறது.

உறுதியான மனமே சாதனையின் ஆதாரம்.

அதுமட்டும் இல்லையேல் வாழ்வே சேதாரம்.

02

அவமானங்கள் நம்மை உயர்த்தும் ஏணிகள்

எப்படா அடுத்தவனை அவமானப்படுத்த ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கும் என அல்ப சந்தோசத்தோடு அலையும் மக்கள் எக்கச்சக்கம். ஏன் தான் மக்கள் இப்படியெல்லாம் நடந்துக்கிறாங்களோ? என நாம் பல வேளைகளில் தலையைப் பிய்த்துக் கொள்வோம். விஷயம் புரிபடாது! பெரும்பாலான அவமானங்கள் மூன்று வகை தான். ஒன்று நம்ம உருவம் சார்ந்தது. இரண்டாவது நமது செயல் சார்ந்தது. மூன்றாவது நமக்கு சம்பந்தமே இல்லாத நம்ம சூழல் சார்ந்த விஷயம்.

இதுல ஏதாவது நாலு குறை கண்டுபிடித்து நம்ம காதுல கொஞ்சம் ஈயம் ஊற்றிட்டு அவங்க பாட்டுக்கு போயிடுவாங்க. நாம அந்த வார்த்தைகளை திரும்பத் திரும்ப நினைச்சுப் பார்த்து நொந்து நூடுல்ஸ் ஆகிடுவோம். இல்லேன்னா, அந்த அவமானத்தை மறைக்க நம்ம பங்குக்கு நாமும் நாலுபேரை இன்சல்ட் பண்ணிட்டு திரிவோம். இது தான் வாழ்க்கையின் யதார்த்தம்.

"நீ வெற்றியாளனாய் பரிமளிக்க வேண்டுமானால் அடுத்தவர்கள் உன்னை நோக்கி எறியும் கற்களைக் கொண்டு வாழ்க்கையில் வலுவான அடித்தளம் கட்டிக் கொள்ளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்" என்கிறார் டேவிட் பிரிங்க்லி. மண்வெட்டி பிடிக்கிற உழைப்பாளியோட கை ஆரம்பத்துல சிவந்து, அப்புறம் கிழிஞ்சு கடைசில பாறை மாதிரி

உரமாயிடும். அதே போல அவமானங்களைச் சந்திக்கும் மனசும் உடைந்து விடாமல் அவமானங்களை திறமையாகச் சமாளித்தால் வலிமையாகி விடும். அப்படி ஒரு மனசு அமைந்து விட்டால் வாழ்க்கையின் எந்த சிகரத்திலும் கூடி கட்டிக் குடியிருக்கலாம்.

ஒரு பிரபல தயாரிப்பாளரிடம் ஒரு பெண் போய் நடிக்க வாய்ப்புக் கேட்டார். அந்தப் பெண்ணை ஏற இறங்கப் பார்த்த தயாரிப்பாளர் சிரித்தார். "என்னம்மா.. உன்னை பாத்தா ரொம்ப சாதாரண பொண்ணா இருக்கே? நடிகைக்குரிய எந்த ஒரு இலட்சணமும் உன்கிட்டே இல்லையே? நீ ஸ்டாராக முடியாது. வேற ஏதாச்சும் வேலை பாரும்மா" என்று கூறி திருப்பி அனுப்பினார். பெண்கள் கேட்க விரும்பாத ஒரு அவமான வார்த்தை "**நீ அழகா இல்லை**" என்பது தான். அந்தப் பெண்ணோ அந்த அவமானத்தை போர்த்துக் கொண்டு சோர்ந்து போய் படுத்து விடவில்லை. விக்கிரமாதித்ய வேதாளமாய் மீண்டும் மீண்டும் முயன்றார்.

ஒரு காலகட்டத்தில் வாய்ப்புக் கதவு திறந்தது. பின் உலகமே வியக்கும் நடிகையாகவும். சர்வதேச மாடலாகவும். அற்புதமான பாடகியாகவும் அந்தப் பெண் கொடி கட்டிப் பறந்தார். அந்தப் பெண் **மர்லின் மன்றோ**. இன்னிக்கு கூட நம்ம சினிமா பாடலாரிசியர்கள் "நீ மர்லின் மன்றோ குளோனிங்கா" என அவரை விடாமல் துரத்திக் கொண்டிருப்பது நாம் அறிந்ததே!

அவமானங்களை எய்பவர்கள் சாதாரண மனிதர்கள். அதில் வீழ்ந்து அழிபவர்கள் சராசரி மனிதர்கள். அந்த அவமானங்களிலிருந்து

வாழ்க்கைக்கான உரத்தைப் பெற்றுக் கொள்பவர்கள் தான் வெற்றியாளர்கள்.

பள்ளி இறுதியாண்டு தேர்வு முடிவு வரும்போது முதல் பக்கத்தில் சாதனை புரிந்த மாணவர்களின் படங்கள் வரும். தொடர்ந்த நாளிதழ்களில் தோற்றுப் போய் விட்டதால் அவமானத்தில் தற்கொலை செய்து கொண்ட மாணவர்களும் இடம்பெறுவதுண்டு. ஒரு சாதாரண தேர்வில் தோற்றுப் போவதைக் கூட ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்கள் வாழ்க்கையில் எப்படி சாதிக்க முடியும்?

அடைக்கப்பட்ட ஒரு கதவின் முன்னால் நின்று புலம்புவது திறந்திருக்கும் கோடானு கோடி கதவுகளை உதாசீனப்படுத்துவதற்குச் சமமல்லவா?

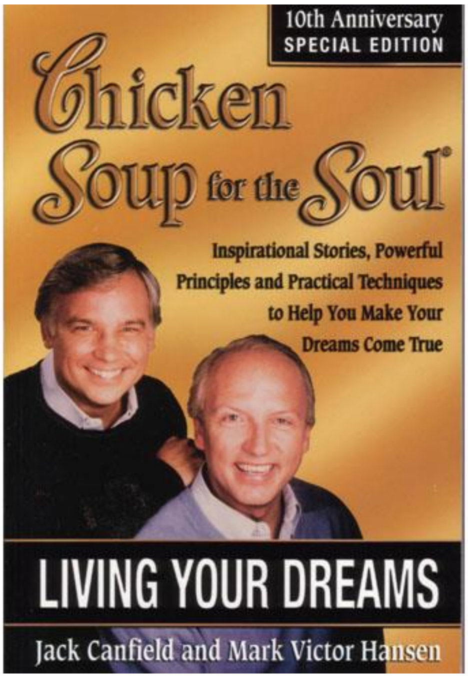
பள்ளிக்கூடத்தில் தோற்றுப் போனால் வாழ்க்கையே போச்சு என நினைப்பவர்கள் வின்ஸ்டன் சர்ச்சிலை அவமானப்படுத்துகிறார்கள். அவர் ஆறாம் வகுப்பிலேயே தோற்றுப் போனவர். அந்தத் தோல்வியுடனேயே மனம் உடைந்து போயிருந்தால் பின்னாளில் அவர் அடைந்த உயரத்தை அடைந்திருக்க முடியுமா?

இங்கிலாந்து நாட்டில் இரண்டு முறை பிரதமராய் இருந்தவர் சர்ச்சில். பிரிட்டிஷ் பிரதமர்களிலேயே இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசு வாங்கியவர் இவர் மட்டும் தான். ஆறாம் வகுப்பில் தோல்வி பெற்ற ஒருவருக்கு இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசு கிடைக்கிறது! இது தான் தன்னம்பிக்கையின் வியப்பூட்டும் விளையாட்டு.

தோல்விகளும் அவமானங்களும் நம்மை புதைத்து விடக் கூடாது. நம்மை ஒருவர் அவமானப் படுத்துகிறார் என்றால், நம்மிடம் அபரிமிதமான சக்தி இருக்கிறது எனும் உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

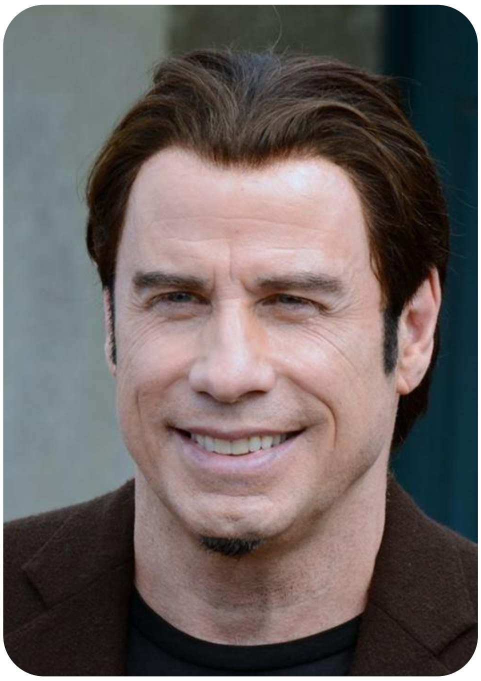
"சார் எங்ககிட்டே ஒரு ஸ்கிரிப்ட் இருக்கு இதை புத்தகமா போடுவீங்களா?" எனும் கோரிக்கையுடன் **ஜேக் கேன்ஃபீல்ட்** மற்றும் **விக்டர் ஹேன்சன்** இருவரும் ஒரு பதிப்பகத்தை அணுகினார்கள்.

"சாரி... இதையெல்லாம் பப்ளிஷ் பண்ண முடியாது. ஓவர் அட்வைஸா இருக்கு" என பதிப்பகத்தார் அதை நிராகரித்தனர். எழுத்தாளர்கள் சோர்ந்து விடவில்லை. இரண்டாவது மூன்றாவது நான்காவது என வரிசையாய் எல்லா பதிப்பகங்களிலும் ஏறி இறங்கினார்கள். அந்த புத்தகம் எத்தனை இடங்களில் நிராகரிக்கப்பட்டது தெரியுமா? சுமார் 140 இடங்களில். இருந்தாலும் அவர்கள் தங்கள் முயற்சியை விடவில்லை. கடைசியில் ஒருவழியாக அந்த நூல் அச்சானது. கடைகளுக்கு வந்த உடனேயே உலகம் முழுவதும் அதன் விற்பனை சட்டென பற்றிக் கொண்டது. இன்று உலகெங்கும் 65 மொழிகளில், ஏகப்பட்ட தலைப்புகளில், பத்து கோடிக்கு மேல் பிரதிகளில் என அந்த நூல் பிரமிப்பூட்டுகிறது. அந்த நூல் தான் "**சிக்கன் சூப் ஃபார் த சோல்**"!. நிராகரித்தவர்களெல்லாம் வெட்கித் தலைகுனியும் படி அந்த நூலின் பிரபலம் இருப்பது நாம் அறிந்ததே.



140 **அவமானங்களுக்குப் பின் இந்த வெற்றியை அவர்கள் அடைந்திருக்கிறார்கள் என்றால் தங்கள் மேல் வைத்த நம்பிக்கை தான் காரணம்.** ஒரு சிறுகதை நிராகரிக்கப்பட்டாலே கதை எழுதுவதை மூட்டை கட்டி வைக்கும் மக்கள் வாழும் ஊரில் தானே அவர்களும் வாழ்கிறார்கள்! அவமானங்களோடு மூலையில் படுத்திருந்தால் இன்று அவர்கள் உலகின் பார்வையில் தெரியவே வந்திருக்க மாட்டார்கள்.

“ஏய் உன் மூஞ்சி சதுரமா இருக்கு. நீயெல்லாம் நடிகனாவியா? உனக்கெதுக்கு இந்த வேண்டாத வேலை” என்று விரட்டப்பட்டவர் தான் ஹாலிவுட்டில் கொடிகட்டிப் பறக்கும் ஜான் டிரவோல்டா. இன்று அவருக்கு இந்தியாவிலேயே ஏகப்பட்ட ரசிகர்கள். “என் மூஞ்சி எப்படி வேணா இருக்கலாம். ஆனா நான் நடிகனாவேன், ஏன்னா எனக்குத் திறமை இருக்கு” என்பது தான் அவருடைய பதிலாய் இருந்தது. முயற்சி அவரை உச்சத்தில் கொண்டு போய் நிறுத்தியது.



உறுதியான மனம் இருந்தால் அவமானங்கள் வரும்போது மனதின் கதவை இறுக அடைத்துத் தாழ் போட்டுக் கொள்ளலாம். நாம் அனுமதிக்காவிடில் அவமானங்கள் நமக்குள் போய் அமர்வதேயில்லை. பிறர் அவமானமான வார்த்தைகளைப் பேசும்போது அதை வரவேற்று உள்ளே உட்காரவைத்து அதையே நினைத்து உருகி, நமது வாழ்க்கையை இழந்து விடக் கூடாது.

புத்தர் ஒருமுறை கிராமங்கள் வழியாகப் போய்க் கொண்டிருந்தார். ஒரு கிராமத்தில் அவருக்கு ஏகப்பட்ட மரியாதை. அடுத்த கிராமத்தில் ஏகப்பட்ட திட்டு, வசைமொழி, அவமானப்படுத்தல்கள். புத்தரோ அமைதியாய் இருந்தார். அவமானப் படுத்தியவர்களுக்கே அவமானமாகி விட்டது.

“யோவ்... இவ்ளோ திட்டறோமே... சூடு சொரணை ஏதும் இல்லையா?” என்று கடைசியில் கேட்டே விட்டார்கள். புத்தர் சிரித்தார்.

“இதுக்கு முன்னால் நான் போன கிராமத்தில் ஏகப்பட்ட பரிசுப் பொருட்கள் கொடுத்தார்கள். எனக்கு எதுவுமே தேவையில்லை என திருப்பிக் கொடுத்துவிட்டேன். இங்கே ஏகப்பட்ட வசை மொழிகள் தருகிறீர்கள். இதையும் நான் கொண்டு போகப் போவதில்லை. இங்கே தான் தந்து விட்டுப் போகப் போகிறேன். எனவே என்னை எதுவும் பாதிக்காது” என்றாராம்.

நம் மனது முடிவெடுக்காவிட்டால், யாரும் நம்மை காயப்படுத்த முடியாது எனும் உளவியல் உண்மையைத் தான் புத்தர் தனது வாழ்க்கையின் அனுபவம் வாயிலாக விளக்குகிறார்.

அடுத்தவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதன் வடிவமல்ல நாம். நாம் எப்படி என்பது நமக்கு மட்டுமே முழுமையாகத் தெரியும். மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்தது நம்மில் ஒரு சிறு பகுதி மட்டுமே. விமர்சனங்கள், அவமானங்களெல்லாம் எழாமல் இருக்காது. ஆனால் அதை தூரத்தில் நின்று பார்த்துவிடும் ஒரு பயணியைப் போல நாம் கடந்து சென்று விட வேண்டும். அது தான் வெற்றிக்கான வழி.

வீழ்த்தும் கணைகளாய் பாயும் அவமானம்

வீழ்த்தி வெல்வதே வாழ்வின் வெகுமானம்

03

பலவீனங்களை பலங்களாக்குவோம்

“எனக்கொரு வீக்னெஸ் இருக்கு. இல்லேன்னா நான் வாழ்க்கைல ஜெயிச்சு கொடி நாட்டியிருப்பேன்” எனும் உரையாடலை எல்லா இடங்களிலும் சகஜமாகக் கேட்கலாம். பலவீனங்கள் இல்லாத மனிதன் இல்லை. ஆனல் பலவீனத்தை முதலீடாய்க் கொண்டு வாழ்வில் வெற்றிபெற்றவர்களைப் பார்க்கும் போது தான் பலவீனங்கள் பலங்களை நோக்கிய படிக்கட்டுகள் எனும் உண்மை புரியும்.

உலகைக் கலக்கிய **பீட்டில்ஸ்** இசைக்குழுவைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். அவர்களுடைய ஆரம்ப காலத்தில் ஒரு ரிக்கார்டிங் நிறுவனத்திடம் போய் ஆல்பம் போடுவதற்கான வாய்ப்பைக் கேட்டார்கள். பாட்டைக் கேட்ட நிறுவனத்தினர் “பாட்டு பரவாயில்லை. ஆனா உங்க கிட்டார் சவுண்ட் மண்டையைப் பொளக்குது. அதனால இதை தேர்வு செய்ய முடியாது” என அனுப்பி வைத்தனர். இன்றைக்கு பீட்டில்ஸ் குழுவினரின் பலமாகக் கருதப்படுவதே அந்த கிட்டார் இசை தான்! அந்த அதிரடிக்கும் சத்தத்துக்காகவே அவர்கள் உலகம் முழுவதும் பிரபலமானார்கள்! அந்த கிடார் இசையை கழித்துப் பார்த்தால் பீட்டில்ஸ் இன்று இல்லை!

“ஐயோ நாலு பேரு சொல்லிட்டாங்களே… இது ஒரு பெரிய குறை போல இருக்கு. இனிமே கிட்டார் இசையை கம்மியா வைச்சு மியூசிக் போடுவோம்” என்று அவர்கள் நினைக்கவில்லை. அப்படி நினைத்திருந்தால் அவர்களுக்கென ஒரு தனி அடையாளம் இல்லாமலேயே போயிருக்கும். எது பலவீனம் என்று மற்றவர்கள் நினைத்தார்களோ அதையே தங்களது பலம் என அவர்கள் நிரூபித்தார்கள்!

நம்முடைய வாழ்க்கையிலும் பல விஷயங்களை நாம் பலவீனம் என நினைத்திருப்போம். ஆனால் அதே விஷயங்கள் தான் நமக்கு பலமான விஷயங்களாக மாறிவிடும். “சே என் பல்லு கொஞ்சம் அசிங்கமா இருக்கு” என புலம்பிக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு திடீரென வாய்ப்பு வரும் “உங்க பல்லு ரொம்ப அழகா இருக்கு. மாடலா நடிக்க முடியுமா?”. அல்லது காதலன் கசிந்துருகி சொல்வான், “உன் பல்லு தான் எனக்கு ரொம்பப் புடிச்ச விஷயம்”.

எனக்கு பலவீனம் இருக்கிறது என புலம்புவதால் உண்மையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது. ஸ்டீபன் ஹாக்கின்ஸ் பற்றித் தெரிந்திருக்கும். தெரியாதவர்களுக்காக ஒரு சின்ன அறிமுகம். இயற்பியலுக்காக ஏகப்பட்ட பங்களிப்பைச் செய்தவர் அவர். அவருடைய "**த பிரீஃப் ஹிஸ்டரி ஆஃப் டைம்**" நூல் தொடர்ந்து ஐந்து ஆண்டுகள் "அதிகம் விற்பனையாகும்" புத்தகமாக இருந்தது. தமிழில் "**காலம் ஒரு வரலாற்றுச் சுருக்கம்**" என வெளியான இந்த நூல் இன்றும் உலகின் பெஸ்ட் நூல் என பாராட்டப்படுகிறது.

இவர் உடலின் பெரும்பாலான பகுதிகள் செயலிழந்த நிலையில் இருப்பவர். வீல் சேரில் தான் வாழ்க்கை. உடல் பாகங்கள் ஏதும் அசையாது. பேசுவதற்குக் கூட ஒரு கணினி வேண்டும் எனும் நிலை! ஆனாலும் இவருடைய சாதனைகளின் தாகம் மட்டும் குறையவே இல்லை. இந்த நோய் இருப்பதனால் முழு நேரத்தையும் சிந்தனையிலும், வாசிப்பிலும் செலவிடுகிறேன் என்கிறார் இவர் தன்னம்பிக்கையாக. பலவீனத்தை பலமாய்ப் பார்க்க மனம் பலமாய் இருக்க வேண்டும். ஸ்டீபன் ஹாக்கிங்ஸ்டம் அந்த மனம் இருக்கிறது. அதனால் தான் அவர் இன்னும் பிரமிப்புடன் பார்க்கப்படுகிறார்.

ஒருவருடைய பலம் இன்னொருவருக்கு பலவீனமாகும். ஒருவருடைய பலவீனம் இன்னொருவருக்கு பலமாய் இருக்கும்.

புல்லாங்குழலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். துளைகள் இல்லையேல் அதில் இசை இல்லை. மிருதங்கத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

துளைகள் இருந்தால் அதில் இசை இல்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு குணாதிசயம், அடுத்தவருடன் ஒப்பிட்டு நம்முடைய பலங்களை பலவீனமாய்க் கருதாமல் இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

ஜப்பானில் பத்து வயதுப் பையன் ஒருவன் இருந்தான். ஜூடோ சாம்பியனாக வேண்டும் என்பது அவனுடைய கனவு. ஆனால் அவனுக்கு இடது கை கிடையாது. கையும் காலும் வலுவாய் இருப்பவர்களுக்கே ஜூடோ சாம்பியன் ஆவது சிம்ம சொப்பனம். கையில்லாத பையன் என்ன செய்வான்? பல மாஸ்டர்களிடம் போனான். எல்லோரும் அவனை பரிதாபமாய்ப் பார்த்துவிட்டு திருப்பி அனுப்பிவிட்டார்கள். கடைசியில் ஒரு குரு அவனுக்கு ஜூடோ கற்றுத் தர ஒப்புக் கொண்டார்.

பயிற்சி ஆரம்பமானது. குரு ஒரே ஒரு தாக்குதலை மட்டும் அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள் ஓடின. குரு வேறு எதையும் கற்றுக் கொடுப்பதாகத் தெரியவில்லை. பையன் சோர்ந்து போனான் "குருவே.. ஜூடோ சேம்பியன் ஆக இந்த ஒரு தாக்குதல் தெரிந்தால் மட்டும் போதாதே. வேறு எதுவும் சொல்லித் தருவீர்களா?" என்றான்.

"இந்த ஒரே ஒரு தாக்குதலில் நீ வல்லவன் ஆனால் போதும்" என்றார் குரு.

குரு சொல்லிவிட்டால் மறு பேச்சு ஏது? பையனும் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தான். சாம்பியன்களுக்கான போட்டி ஆரம்பமானது!

முதல் போட்டி. சர்வமும் கற்றுத் தேர்ந்த எதிராளி. ஒரே ஒரு தாக்குதல் மட்டும் தெரிந்த இந்தப் பையன். போட்டி ஆரம்பமானது. எல்லோரும் ஆச்சரியப் படும் விதமாக பையன் வெற்றி பெற்றான்.

இரண்டாவது போட்டி. அதிலும் அவனுக்கே வெற்றி. அப்படியே முன்னேறி அரை இறுதிப் போட்டி வரை வந்தான். அதிலும் கொஞ்சம் போராடி ஜெயித்து விட்டான்.

கடைசிப் போட்டி. எதிரே இருப்பவன் பலமுறை சேம்பியன் பட்டம் பெற்றவன். ஒரு கை இல்லாத எதிராளியைப் பார்த்து அவனுக்கு கொஞ்சம் பரிதாபமும், இளக்காரமும். பையன் சளைக்கவில்லை. போட்டி ஆரம்பமானது. முதல் சுற்றில் பையனை அடித்து வீழ்த்தினான். பையனின் நிலையைக் கண்டு பார்வையாளர்களுக்கு அதிர்ச்சி. போட்டியை நிறுத்திவிடலாமா என்கின்றனர் போட்டி நடத்துபவர்கள். "வேண்டாம்., பையன் சண்டையிடட்டும்" என்கிறார் குரு. இந்தப் பையனோடு போரிட இனிமேல் பாதுகாப்புக் கவசம் தேவையில்லை என எதிராளி அலட்சியமாய் வந்திறங்கினான்.

பையன் தனக்குத் தெரிந்த அந்த ஒரே தாக்குதலை பலமாய் நிகழ்த்தினான். எதிராளி வீழ்ந்தான். பையன் சாம்பியனானான். பார்வையாளர்கள் நம்ப முடியாமல் பார்த்தார்கள், போட்டியாளர்களுக்கு ஆச்சரியம். அந்தப் பையனுக்கே தனது வெற்றியை நம்ப முடியவில்லை. அன்று மாலை குருவின் பாதங்களில் பணிந்த அவன் கேட்டான் "குருவே. நான் எப்படி இந்த போட்டியில் வெற்றி பெற்றேன்? ஒரே ஒரு தாக்குதலை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு வெற்றி பெற்றிருக்கிறேனே" என்றான்.

புன்னகைத்தபடியே குரு சொன்னார் "உனது வெற்றிக்கு இரண்டு காரணங்கள். ஒன்று ஜூடோவிலுள்ள மிகக் கடுமையான ஒரு தாக்குதலை நீ கற்றுத் தேர்ந்திருக்கிறாய். இரண்டாவது இந்தத் தாக்குதலைத் தடுக்க வேண்டுமானால் எதிராளிக்கு ஒரே ஒரு வழி தான் உண்டு. உனது இடது கையைப் பிடிக்க வேண்டும். உனக்குத் தான் இடது கை கிடையாதே! உன்னுடைய அந்த பலவீனம் தான் பலமானதாய் மாறி உன்னை சாம்பியன் ஆக்கியிருக்கிறது!"

குரு சொல்லச் சொல்ல பையன் வியந்தான். தனது பலவீனமே பலமாய் மாறிய அதிசயத்தை நினைத்து நினைத்து ஆனந்தித்தான்.

நமது மனம் திறமைகளின் கடல். அதில் முத்தெடுப்பதும் நத்தையெடுப்பதும் மூச்சடக்கி நாம் மூழ்குவதைப் பொறுத்தது. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வாழ்க்கை தனித் தனித் திறமைகளைக் கொடுத்திருக்கிறது. பலவேளைகளில் பிறர் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்களோ அந்த வடிவமாகவே நாம் மாறிவிடுகிறோம். பிறருடைய விருப்பங்களின் படி நமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வது நமது இலட்சியங்களை நோக்கிய ஓட்டத்தில் வேகத் தடையாக அமைந்து விடுகிறது. பல வேளைகளில் அந்த விமர்சனங்கள் பெரும் புதை குழிகளாய் மாறி நம்மை விழுங்கி விடுவதும் உண்டு.

பல வேளைகளில் நம்மால் எதைச் செய்ய முடியாது என்பதைப் பற்றியே நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். பெரும்பாலும் அது சமூகத்தில் ஏற்கனவே நடந்து முடிந்த விஷயங்களுடனான ஒப்பீடாகவே இருக்கும். பிறர் பலவீனமாய் நினைக்கும் விஷயம் தான் நம்மை உலகுக்கே கொண்டு போய் சேர்க்கும் பலமான விஷயமாய் இருக்கும்.

இது என்னோட பலவீனம் என நாம் நம்பும் வரை அது நம்முடைய பலவீனமாய் தான் இருக்கும். இது பலவீனமல்ல பலம் என நாம் நம்பும் வினாடியில் நமது பலவீனமே நமது மிகப்பெரிய பலமாய் மாறிவிடும்.

பலவீனம் இல்லாமல் வாழ்வில்லை

பலமாய் மாறிடில் தாழ்வில்லை.

04

அடுத்தவன் என்ன சொல்வானோ?

"அடுத்தவன் என்ன நினைப்பானோ" என்ற கவலை இன்று பெரும்பாலான மனிதர்களை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அடுத்தவர்களின் மன நிலைக்கு ஏற்ப தன்னுடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு செயலையும் அமைத்துக் கொள்பவர்களால் வெற்றி பெற முடியாது. அடுத்தவர்கள் உங்களை விமர்சிக்கிறார்களென்றால் அதற்கு முக்கியமான இரண்டு காரணங்கள் இருக்கலாம் என்கின்றனர் உளவியலார்கள். ஒன்று அவர்களுக்குத் தேவையான ஒன்று உங்களிடம் இருக்கிறது. அல்லது நீங்கள் இருக்கும் இடத்தை அடைய அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்.

ஒருவர் ஒரு பத்திரிகையில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். அங்கே அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலை புதுசு புதுசாக ஐடியாக்கள் தயாராக்குவது. அவரும் உற்சாகமாக அந்த வேலையைச் செய்து கொண்டிருந்தார். ஆனால் அந்த வேலையிலிருந்து அவரை கொஞ்ச நாளிலேயே துரத்தி விட்டார்கள். "**உன்னோட ஐடியாக்களெல்லாம் சின்ன புள்ளத் தனமா இருக்கு**" என்பது தான் அவர்கள் சொன்ன காரணம்.

அந்த நபர் அவர்களுடைய விமர்சனத்தைப் பொருட்படுத்தவில்லை. அந்த சின்ன புள்ளைத் தனத்தை வைத்தே மிகப்பெரிய வெற்றியை

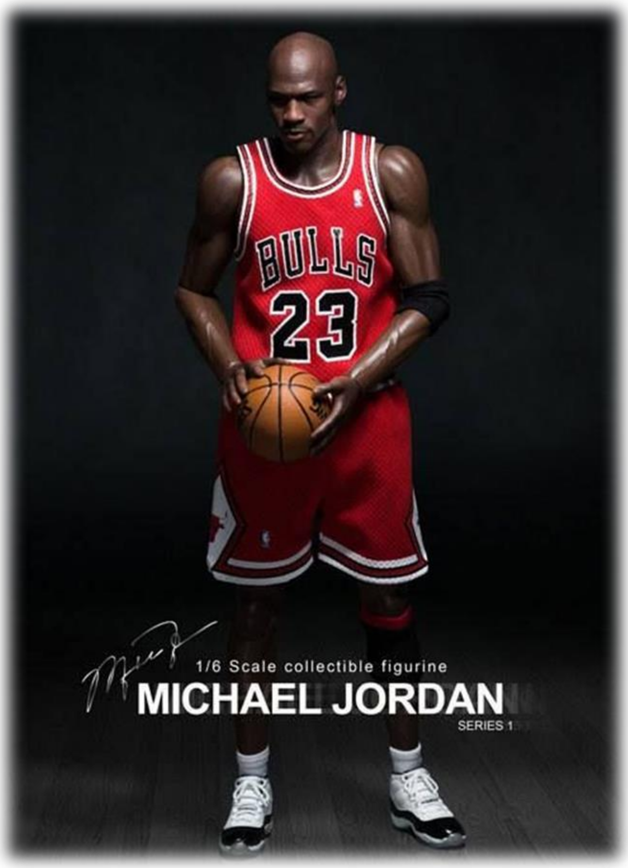
அடைந்தார். அவர் தான் **வால்ட் டிஸ்னி.** மிக்கி மவுஸ்-ஐத் தெரியாத குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் இன்று இல்லை என்பதே நிலை! சின்னப்புள்ளத் தனம் என விமர்சிக்கப்பட்டவர் வரலாற்றின் சிம்மாசனத்தில் வந்து அமர்ந்திருக்கிறார். அடுத்தவர்களுடைய விமர்சனத்தை தலையில் ஏற்றி தன்னுடைய தன்னம்பிக்கையை உடைத்திருந்தாரெனில் இன்று வால்ட் டிஸ்னி எனும் உலகப் பிரம்மாண்டம் இல்லாமலேயே போயிருக்கலாம்.

“தண்ணி அடிக்கலேன்னா பிரண்ட்ஸ் கிண்டல் பண்ணுவாங்க. தம் அடிக்கலேன்னா பசங்க நக்கல் அடிப்பாங்க” என்பதற்காகவே அந்த கெட்ட பழக்கங்களில் விழுந்து விடும் இளைஞர்கள் எக்கச் சக்கம். **அடுத்தவர்களுடைய விமர்சனங்களுக்காக தீய வழியில் செல்வதை விட, தனக்காக நேர் வழியில் நடப்பது எவ்வளவோ மேல் அல்லவா?**

தன் மீது நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் தான் அடுத்தவர்களுடைய விமர்சனங்களுக்கு ஏற்ப ஆடுகிறார்கள் என்பது **அறிஞர்களின் கருத்து.** அதாவது மகுடி ஊதும் பாம்பாட்டிக்கு முன்னால் தலையாட்டும் பாம்பைப் போல இவர்கள் விமர்சனங்களுக்குத் தக்கபடி தலையாட்டுகிறார்கள். கடைசியில் பாம்பாட்டியின் பெட்டிக்குள் முடங்கிப் போய் விடுகிறார்கள். வாழ்க்கை எனும் வசந்தத்துக்குள் உற்சாகமாய் உலவ இவர்களால் முடிவதில்லை. சுதந்திரச் சிறகுகளை பிறருக்காய் முறித்துக் கொண்டு வானத்தையே தொலைத்து விடுபவர்கள் இவர்கள்.

மைக்கேல் ஜோர்டன் அமெரிக்காவின் கூடைப்பந்து வீரர். அவரைத் தெரியாத விளையாட்டு வீரர்கள் இருப்பார்களா? கிரிக்கெட் உலகின்

பிராட்மேன் போல கூடைப்பந்து உலகின் ஜாம்பவான் மைக்கேல் ஜோர்டன். அவர் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது அவரை கூடைப்பந்து அணியில் சேர்க்காமல் விரட்டி விட்டனர். சோகத்தில் வீட்டுக்குச் சென்று கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு அழுதார். ஆனாலும் தனது கனவை அவர் கலைத்து விடவில்லை. தன்னால் நன்றாக விளையாட முடியும் என்பதில் அவர் உறுதியாக இருந்தார்.

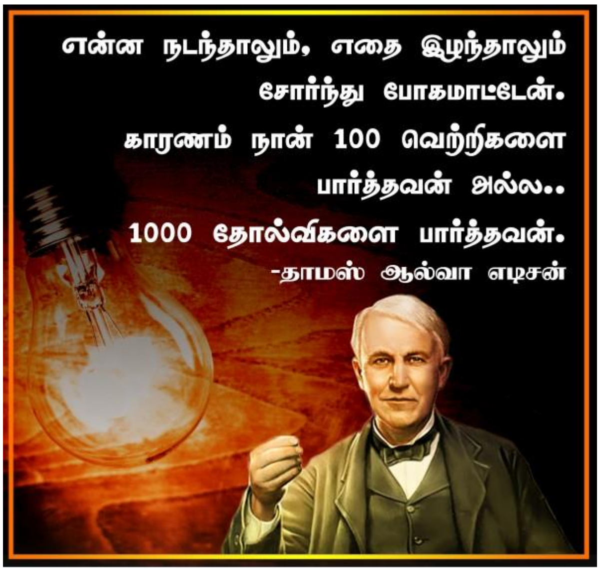


விளையாடினார். சாதனைகளின் எல்லைகள் வரை சென்றார். இன்று அவருடைய நுணுக்கங்கள் விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பாடமாக இருக்கிறது! பார்வையாளர்களுக்குப் பிரமிப்பாய் இருக்கிறது!! காரணம் அவர் விமர்சனங்களைக் கண்டு பயந்து ஓடவில்லை! நத்தை ஓட்டுக்குள் தன்னுடைய திறமையை அடகு வைக்கவும் இல்லை.

"ஐயோ இவன் ஒரு மக்குப் பையன். இவனுக்கு ஒண்ணுமே சொல்லிக் குடுக்க முடியாது. இப்படி ஒரு மக்குப் பையனை நான் பாத்ததேயில்லை" எனும் விமர்சனத்தை வாங்கியது யார் தெரியுமா?

தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்!

"ஒழுங்கா காது கேக்காத இவனெல்லாம் என்னத்தை சாதிக்கப் போறான்" என்று அவரைப் பற்றிப் பேசினார்கள். அவர் அதையெல்லாம் சட்டை செய்யவில்லை. இன்று உலகிலேயே அதிக கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியிருப்பவர் அவர் தான். 1093 பொருட்களுக்கான காப்புரிமை



அவரிடம் இருக்கிறது. புகைப்படக் கருவி, மின்விளக்கு, வீடியோ கருவி என பல வியத்தகு விஷயங்களின் காரண கர்த்தா இவர் தான். இப்போது சொல்லுங்கள், அடுத்தவர்கள் சொல்வதற்கு ஏற்ப உங்களை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமா?

விமர்சனங்கள் இரண்டு வகை உண்டு. **ஒன்று நம்மை ஆக்கப்பூர்வமாய் சிந்திக்க வைக்கும் விமர்சனங்கள்.** அவை நமக்கு தூண்டுதலாய் இருக்கும். இதைத் தருபவர்களெல்லாம் நமது நலம் விரும்பிகள். பெற்றோர், நெருங்கிய நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களெல்லாம் இந்தப் பட்டியலில் வருவார்கள். இவற்றைக் கவனமுடன் கேட்டு நம்மை சீர் தூக்கிப் பார்ப்பது பயனளிக்கும்.

இன்னொரு வகை **குதர்க்க விமர்சனங்கள்.** இவை பெரும்பாலும் தன்னம்பிக்கையற்ற மனிதர்களிடமிருந்தே வரும். அடுத்தவர்களை மட்டம் தட்டி நிம்மதி அடைவர்கள் இவர்கள். ஒருவகையில் தங்களுடைய இயலாமையை மறைக்க அடுத்தவர்களைக் காயப்படுத்திப் பார்ப்பவர்கள் இந்த வகை மனிதர்கள் என்று சொல்லலாம். இவர்களுடைய விமர்சனங்களை அப்படியே அள்ளி குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விடுங்கள்.

விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ள சிறந்த வழி நகைச்சுவைதான்! நகைச்சுவை உணர்வு இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு ரொம்பவே கை கொடுக்கும். ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவமானப் படுத்துபவர்களுடைய நோக்கம் நாம் காயப்பட வேண்டும் என்பது தான்.

நாம் காயமடைந்து விட்டால் அவர்கள் வெற்றி பெற்று விட்டார்கள் என்று அர்த்தம். அதை விட்டு விட்டு நாம் கொஞ்சம் நகைச்சுவையாய் பதிலளித்தால் பல அவமானங்கள் அப்படியே அமுங்கிப் போய்விடும்.

"என்னடி, இவ்ளோ குண்டாயிட்டே" என யாராவது நக்கலடித்தால், "ஓ... அப்படியா ? நல்ல வேளை சொன்னேடி. நான் என்னவோ சைஸ் சீரோ ரேஞ்சுக்கு ஒல்லியா இருக்கிறதா நெனச்சேன்" என்று சிரித்துக் கொண்டே கடந்து போனால், இன்னொரு முறை அந்த நபர் அவமான வார்த்தைகளோடு வரமாட்டார். அப்படியே வந்தாலும் உங்களிடம் அடுத்த ஜோக் தயாராய் இருக்கும் என்பது அவருக்குத் தெரிந்திருக்கும்!

விமர்சனங்களிலிருந்து எதையேனும் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தால் அதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையேல் அந்த வினாடியின் முடிவிலேயே அதை உடைத்து எறிந்து விட்டு புன்னகையுடன் நடையைக் கட்டுங்கள்.

நீங்களாகவே உங்களை செல்லாக்காசு, திறமை இல்லாதவன், உருப்படாதவன், அழகில்லாதவன் என்றெல்லாம் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் மற்றவர்களும் அப்படியே சொல்லும்போது சோர்ந்து விடுவீர்கள். மாறாக நீங்கள் உங்களை திறமைசாலியாக, ஸ்பெஷல் மனிதனாக, அழகானவனாக நினைத்துக் கொள்ளும் போது மற்றவர்கள் அதற்கு எதிராக விமர்சனம் செய்யும் போது அது உங்களைப் பாதிக்காது.

ஒரு சிறுவன் இசை கற்றுக் கொள்ள ஆர்வமாய் வந்தான். கொஞ்ச நாட்கள் பயிற்றுவித்த ஆசிரியர் சொன்னார், "இசையில இவன் படு வேஸ்ட். இவனெல்லாம் இசையில எதையுமே கற்றுக் கொள்ள முடியாது!" அந்த சிறுவன் யார் தெரியுமா? உலகின் மூலை

முடுக்கெல்லாம் இசையால் பிரமிப்பூட்டிய **பீத்தோவன்.** இசையில் அவர் எப்படி என்பதை உலகமே அறியும். இவன் லாயக்கில்லாதவன் என்று சொன்ன ஆசிரியரை யாரும் அறியமாட்டார்கள் என்பது தான் நிஜம்.

விமர்சனங்களை எடுத்துக் கொள்வதற்கு ஒரு எளிய வழி உண்டு. ஒரே விமர்சனம் பலரிடமிருந்து வந்தால் அதில் உண்மை இருக்கலாம்! ஒரு நபரே அடிக்கடி குற்றம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் அதில் பெரும்பாலும் உண்மை இருக்காது. அந்த நபரை நீங்கள் தவிர்ப்பதே நல்லது.

காயப்படுத்தும் கிண்டலும் கேலியும் பொறாமையின் வெளிப்பாடுகளே. பொறாமை தாழ்வு மனப்பான்மையின் பிள்ளை. தாழ்வு மனப்பான்மையோ தன்னம்பிக்கை இல்லாத மனிதனின் குணம். இப்படி சங்கிலித் தொடரைப் பிடித்துப் பார்க்கும் போது, கிண்டல், கேலி போன்றவற்றின் பின்னால் பதுங்கியிருப்பவன் தன்னம்பிக்கை இல்லாத மனிதனே என்பது எளிதில் புரியும். எனவே அவனுடைய வலையில் விழாமல் தண்ணீரைப் போல நழுவி விடுங்கள்.

விமர்சனங்களைப் புரிந்து கொள்ள ஒரு மூன்று நிலை சோதனையை நீங்கள் செய்யலாம்.

- ✓ ஒன்று, யாரோ உங்களை எப்படியோ விமர்சித்திருந்தால், கண்களை மூடி அந்த விமர்சனத்தை மீண்டும் ஒருமுறை முழுமையாக மனசுக்குள் ஓடவிடுங்கள். அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறியுங்கள். அந்த விமர்சனத்தின் வேர்கள் உங்களுக்குப் புரியவரும். ஒருவேளை

அந்த விமர்சனம் உங்களுக்கு உங்களைப்பற்றிய சில புதையுண்ட உண்மைகளைக் கூட புரியவைக்கலாம்.

- ✓ இரண்டு, விமர்சனம் சொன்ன நபரின் இடத்தில் நீங்கள் அமர்ந்து யோசியுங்கள். அந்த நபர் ஏன் இந்த விமர்சனத்தைச் சொன்னார் என்பதை நிதானமாய் யோசியுங்கள். உங்கள் மீதான அக்கறையா, கோபமா எது அவரை அந்த விமர்சனத்தைச் சொல்லத் தூண்டியது? அந்த விமர்சனம் சொன்னதால் அவருக்கு என்ன லாபம் என யோசியுங்கள். பல புதிய விஷயங்கள் புரியக் கூடும்.

- ✓ மூன்றாவது, ஒரு மூன்றாவது நபராய் நீங்கள் மாறி அந்த நிகழ்ச்சியைப் பாருங்கள். உங்கள் மீதான அந்த விமர்சனம் மூன்றாவது நபருடைய பார்வையில் ஏற்புடையதா என்பதை அலசுங்கள்.

கடைசியாக நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் இடத்துக்கு வரும்போது அந்த விமர்சனத்தில் உண்மை உண்டா இல்லையா என்பது புரிந்திருக்கும்.

அதில் உங்களைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் இருந்தால் திருத்திக் கொள்ளுங்கள். விமர்சனங்களில் உண்மை இல்லையேல் முழுமையாய்க் கை கழுவி விட்டு வேறு வேலை பார்க்கப் போய் விடுங்கள். அவர்களுடைய **குற்றம் குறை பேச்சுகளுக்கு நீங்கள் வளைந்து கொடுத்தால், உங்களுடைய தன்னம்பிக்கை எனும் குதிரையின் கடிவாளத்தை அவன் கையில் கொடுக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.** சொந்த வீட்டை யாராவது வழிப்போக்கனுக்குக் கொடுப்பார்களா?

நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர் என்பதை நிர்ணயிக்க வேண்டியது நீங்கள் தான். மற்றவர்கள் அல்ல என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். வெற்றி வசப்படும்.

நிறுத்த முடியுமா வருகிற விமர்சனம் - அதில்

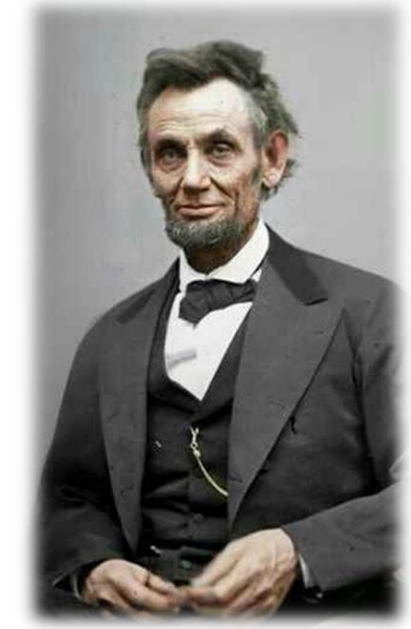
நிஜங்கள் குறைவு என்பதே நிதர்சனம்

05

திட்டமிடு, வெற்றி வானில் வட்டமிடு

வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டும் என விரும்பாத மனிதர்கள் இருக்க முடியாது. விரும்புவதால் மட்டுமே ஒருவர் வெற்றிகளைப் பெற்றுவிடவும் முடியாது. வெற்றிக் கதவைத் திறப்பதற்கான சாவிகள் கையில் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அந்தச் சாவிகளில் முக்கியமானது ***"தயாராதல்"*** எனும் சாவி. ஒரு சூழலை எதிர்கொள்வதற்கு நம்மை எந்த அளவுக்குத் தயார்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பதில் அடங்கியிருக்கிறது நம்முடைய வெற்றியும் தோல்வியும்.

ஆபிரகாம் லிங்கனை அறிந்திருப்பீர்கள். அமெரிக்காவின் பதினாறாவது ஜனாதிபதி. மேடைப்பேச்சிலும், விவாதங்களிலும் உலகப் புகழ் பெற்றவர். மிகத் திறமையான ஜனாதிபதி, தலை சிறந்த தலைவர் என உலகின் மூலை முடுக்கெல்லாம் தன்னுடைய பெயரை எழுதியவர். ஒரு முறை அவர் வழக்கம் போல அசத்தலான ஒரு மேடைப்பேச்சை நிகழ்த்திக் கொண்டிருந்தார். கேட்டுக் கொண்டிருந்தவர்கள் அனைவரும் பிரமித்துப் போனார்கள். அதில் முன் வரிசையில் அமர்ந்திருந்த இளைஞன் ஒருவன் ரொம்பவே



வசீகரிக்கப்பட்டான். பேச்சு முடிந்தபின் அவன் அவரிடம் கேட்டான்

“சார். ரொம்ப ரொம்ப பிரமாதமா பேசறீங்க. இதன் ரகசியத்தைச் சொல்ல முடியுமா?”.

ஆபிரகாம் லிங்கன் சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார் **“நான் மேடையில் அரை மணி நேரம் பேசினதைத் தான் கேட்டாய். அதற்காக அரை நாள் நான் தயாரானதைப் பார்க்கவில்லையே”!** அவருடைய அந்தப் பதிலில் அடங்கியிருந்தது அவருடைய வெற்றிக்கான ரகசியம்!. “**தயாராதல்**”!

ஆபிரகாம் லிங்கன் தன்னுடைய ஒவ்வோர் மேடைப்பேச்சுக்கும் முன்பும் தன்னை மிகச் சிறப்பாகத் தன்னைத் தயாரித்துக் கொள்பவர். எல்லாரும் எல்லா விஷயங்களிலும் கில்லாடிகளாய் இருக்க முடிவதில்லை. எனவே ஆபிரகாம் லிங்கனுக்கே தயாரிப்பு தேவைப்படுகிறது. அந்தத் தயாரிப்பு தான் அவருடைய உரையை வசீகரிக்கும் விதமாக மாற்றியமைக்கிறது. அந்த தயாரிப்பு தான் அவரை மேடைப் பயமின்றி பேச வைக்கிறது. அந்தத் தயாரிப்பு தான் அவரை உலகத் தலைவருக்குரிய குணாதிசயத்தோடு பணியாற்ற வைக்கிறது.

அவர் மட்டுமல்ல, உலகின் புகழ் பெற்ற எல்லா பேச்சாளர்களுடைய வாழ்க்கையிலும் சுவாரஸ்யமான தயாராகும் வழிகள் அடங்கியிருக்கின்றன. கண்ணாடியின் முன் நின்று பேசுவது, வீட்டில் உள்ள நபர்களை கூட்டமாய் நினைத்து அவர்கள் முன் உரையாற்றுவது, டேப் ரிகார்டரில் ரெக்கார்ட் பண்ணிப் பழகுவது என ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கை அனுபவமும் சொல்லும் பாடம் ஒன்று தான். தயாராதல் மிக முக்கியம்!

“வெற்றிக்கு மிக மிக முக்கியமான தேவை தன்னம்பிக்கை. தன்னம்பிக்கைக்கு முக்கியத் தேவை தயாராதல்!” என்கிறார் பிரபல

டென்னிஸ் விளையாட்டு வீரரான **ஆர்தர் ஆஷே.** வெற்றிக் கோப்பைகளுடன் கொடிகட்டிப் பறந்த காலத்தில் அவருடைய தன்னம்பிக்கையின் ரகசியம் என்ன என்ற வினாவுக்கு அவர் சொன்ன பதில் தான் இது! தயாரிப்பு இல்லாத மனிதர்கள் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாக இருக்க முடியாது. தன்னம்பிக்கை இல்லாத மனிதர்கள் வெற்றியாளர்களாய் ஜொலிக்க முடியாது.

விளையாட்டு வீரர்களைப் பொறுத்தவரையில் சில நிமிட விளையாட்டுக்காக ஆண்டுக் கணக்கில் தங்களைத் தயாரித்துக் கொள்வார்கள். அந்தத் தயாரிப்பு தான் அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையை அளிக்கிறது. தன்னம்பிக்கை அவர்களுடைய கையைப் பிடித்து உள்ளங்கைக்குள் வெற்றிக் கோப்பையைத் திணிக்கிறது.

தன்னம்பிக்கைக்கும் அதீத நம்பிக்கைக்கும் வேறுபாடு உண்டு. இரண்டு பேர் மலையேறச் செல்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருவர் மலையேற்றத்துக்குரிய உபகரணங்களோடு மலையேறச் செல்கிறார். இன்னொருவர் எந்த ஒரு உபகரணமும் எடுக்காமல் மலையேறச் செல்கிறார். இது தான் தன்னம்பிக்கைக்கும், அதீத நம்பிக்கைக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

ஒரு செயலைச் செய்யும் முன் அந்தச் செயலுக்கான அனைத்து தயாரிப்புகளையும் செய்வது தன்னம்பிக்கையாளரின் வழக்கம். அதீத நம்பிக்கை உடையவர்களோ சரியான தயாரிப்புகள் இல்லாமல் களமிறங்குவார்கள். தயாரிப்புகள் இல்லாமல் இறங்கும் மனிதர்கள் கடைசியில் அதிர்ஷ்டத்தைத் தான் துணைக்கு அழைக்க வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கைக்காரருடைய வெற்றியோ முழுக்க முழுக்க அவரைச் சார்ந்தே இருக்கிறது.!

குடும்ப வாழ்க்கையிலும் இந்த அதீத நம்பிக்கை சிக்கலைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது. உதாரணமாக, காதலிக்கும் போது தங்கள் வாழ்க்கையில் காதலிக்கும் நபரை எப்படியெல்லாம் எதிர்கொள்ளலாம், வசீகரிக்கலாம் என திட்டமிடுகிறார்கள். ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதவே இராத்திரி முழுதும் விழித்திருந்து பேப்பர் கிழிக்கிறார்கள். அந்தத் தயாரிப்புகள் அவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கையைத் தருகிறது. காதல் வாழ்க்கை தென்றலாய் வீசுகிறது.

அதே நேரம், அவர்கள் திருமணத்தில் இணைந்தபின் "இனிமேல் இவர் நமக்கே" எனும் அதீத நம்பிக்கை எதையும் தயாரிக்காத ஏனோ தானோ எனும் சூழலுக்குத் தம்பதியரைத் தள்ளி விடுகிறது. வாழ்க்கை தன்னுடைய சுவாரஸ்யத்தையும், பிடிமானத்தையும் இழந்து தத்தளிக்கத் துவங்குகிறது.

எனக்கு இதெல்லாம் தெரியும் என தம்பட்டம் அடிப்பதை தன்னம்பிக்கை என பலர் நினைக்கிறார்கள். அது தன்னம்பிக்கையல்ல. தன்னம்பிக்கை வார்த்தைகளில் மிளிர்வதல்ல, அது செயல்களில் ஒளிர்வது.

சரியாய் தயாரானவன் தேர்வுக்கு எந்த விதமான பதட்டமும் இல்லாமல் செல்வான். அவனுடைய கண்களில் தன்னம்பிக்கை நட்சத்திரங்கள் சுடர்விடும். தயாராகாமல் ஏனோ தானோ என்று

செல்பவனோ அதிர்ஷ்டத்தையும், அடுத்தவனையும் நம்பியே தேர்வு எழுதச் செல்வான். வெற்றி எப்போதுமே தயாராய் இருப்பவனுக்காய் தயாராய் இருக்கிறது!

ஒரு வெற்றிக்கு என்னென்ன தேவையோ அவற்றை அனைத்தையும் தயாராய் வைத்திருக்கும் போது நமக்கு முன்னால் இருக்கும் பணி எளிதாக முடிந்து விடுகிறது. உதாரணமாக ஒரு சாலையைக் கடக்க வேண்டுமென வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது ரொம்பவே எளிதான வேலை. அதே நேரம் ஒரு கால் ஊனமாய் உள்ள மனிதன் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்! அந்த வேலை மிகக் கடினமானதாகி விடுகிறதல்லவா? இந்த ஊனம் தன்னம்பிக்கைக்கு ஒரு வேகத் தடையையும் தந்து விடக் கூடுமல்லவா? எனவே தயாராதல் என்பது ஒவ்வோர் சூழலுக்கும் ஏற்ப மாறுபடும் தன்மை கொண்டது!

ஐந்து மணி ரயிலைப் பிடிக்க நான்கு மணிக்கே கிளம்புவது ரொம்ப எளிதான வேலை. ஆனால் அதே ரயிலைப் பிடிக்க ரொம்பவே தாமதமாய்க் கிளம்பும் சூழலை நினைத்துப் பாருங்கள். எத்தனை பரபரப்பு, எவ்வளவு கஷ்டம்! சரியாய்த் திட்டமிடுதல், சரியாகத் தயாராதல் இவை இல்லாவிடில் தேவையற்ற மன அழுத்தம் நம் முதுகில் ஏறி அமர்ந்து விடுகிறது. அதுவே நமக்கு மிகப்பெரிய தோல்வியாக அமைந்து விடுகிறது.

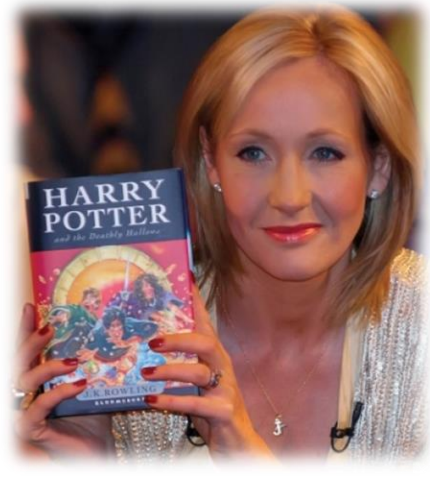
சிலர் வேலையில் நுழைந்த சில ஆண்டுகளிலேயே வெற்றி வானில் வட்டமிடுவார்கள். அதற்குக் காரணம் சிறப்பான திட்டமிடுதலும், அதற்காகத் தயாராவதும் தான். வந்தோமா, போனோமா என்று இருப்பவர்கள் எப்போதுமே ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்துக்கு மேல் செல்வதில்லை. அவர்கள் காற்றில் பறக்கும் பட்டத்தைப் போன்றவர்கள்.

எப்போதும் நிலத்திலுள்ள கயிறோடு கட்டப்பட்டு இழுக்கும் இழுப்புக்கெல்லாம் ஓடிக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு இலக்கு இருப்பதில்லை. எனவே அவர்களால் எந்தத் திசையில் பறக்க வேண்டுமென முடிவு செய்ய முடிவதில்லை. அவர்களுக்குச் சொந்தமாகச் சிறகுகள் இருப்பதில்லை. எனவே சுயமாக செயல்பட முடிவதில்லை. அவர்கள் எப்போதும் இன்னொருவரைச் சார்ந்தே இருப்பார்கள்.

திட்டமிட்டுப் பறப்பவர்கள் கழுகைப் போன்றவர்கள். அவர்களுடைய சிறகுகள் அவர்களுக்கு வலுவூட்டும். அவர்களுடைய பார்வை அவர்களுக்குத் திசைகளைக் காட்டும். அவர்களுடைய பயணம் அவர்கள் திட்டமிட்ட திசையில் நடக்கும். அவர்களுடைய வெற்றியையோ, தோல்வியையோ இன்னொருவர் நிர்ணயிக்க முடியாது. அவர்களுடைய வாழ்க்கை மொத்தத்தில் அவர்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

வெற்றியின் ரகசியங்களில் ஒன்று இது தான். வெற்றி என்பதைப் பெற ஏதேதோ வேண்டுமென நாமாகவே கருதிக் கொள்கிறோம். ஆனால் சில வேளைகளில் வெற்றிக்காக சரியான திட்டமிடுதலும், தயாரித்தலுமே போதுமானதாக இருக்கிறது.

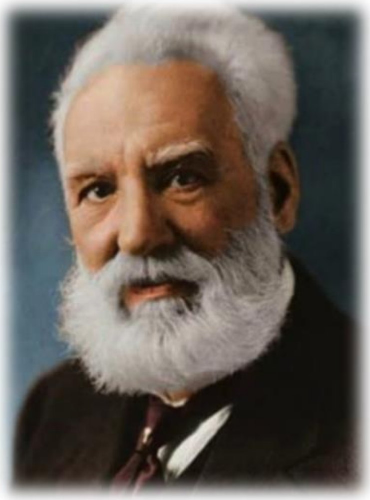
உட்கார்ந்து எழுதவே ஒரு இடம் இல்லாமல் கஷ்டப்பட்டார் ஒரு எழுத்தாளர். வெளியே உறைய வைக்கும் குளிர். கையில் போதுமான அளவு பணம் இல்லை. ஒரே ஒரு காபி வாங்கிக் கொண்டு அந்த காபி ஷாப்பில் பல மணிநேரம் உட்கார்ந்து எழுதிக் கொண்டிருந்தார். ஒரு நாவலுக்கான முயற்சியில் தன்னைத் தயாரித்துக் கொண்டிருந்தார். அந்தத்



தயாரிப்பு தான் அந்த எழுத்தாளரை உலகப் புகழ் பெற்ற எழுத்தாளராக்கியது. இன்று அவருடைய நாவலுக்காய் கொட்டும் பனியையும் பொருட்படுத்தாமல் விடியற்காலையிலேயே கடைகளில் நிரம்பி விடுகிறது கூட்டம். அவர்தான் **ஹாரிபாட்டர்** நாவலை எழுதிய **ஜே.ஜே ரௌலிங்கர்.**

வெற்றியை நோக்கிய பயணத்தில் இந்த தயாரிப்பு ரொம்பவே அவசியம். இன்றைக்கு வெற்றியாளர்களுடைய வாழ்க்கையைப் புரட்டிப் பார்க்கும்போது புலப்படும் விஷயம் ஒன்று தான். அவர்கள் தங்கள் இலட்சியத்துக்காக தங்களைத் தயாரித்துக் கொண்டார்கள்.

அலெக்சாண்டர் கிரகாம்பெல்லிடம் ஒருமுறை கேட்டார்கள் "உங்கள் வெற்றிக்கான ரகசியம் என்ன?"



"வேறொன்றுமில்லை, சிறப்பாகத் தயாராவதே எனது வெற்றியின் ரகசியம்" என்று பளிச் எனப் பதிலளித்தார் அவர்.

தயாராதல் வெற்றியின் ரகசியம்

தயாராவோம் வெற்றிகள் அவசியம்.

06

உன்னை நீயே உருவாக்கு

வாழ்க்கையை எப்படி அணுக வேண்டும் என்பதை எப்போதுமே நமது மனம் தான் முடிவு செய்கிறது. சிலர் காலையில எழும்பும்போதே "என்னத்த எழுந்து.. என்னத்த கிழிச்சு.." என்று உற்சாகத்தை முழுமையாய் போர்வைக்கு அடியில் புதைத்து விட்டுத் தான் எழும்புவார்கள். அவர்களிடம் "எப்படி இருக்கீங்க?" என்று கேட்டுப் பாருங்கள் "என்னத்த சொல்ல, ஏதோ வண்டி ஓடுது.." என்பார்கள்.

சிலர் அப்படியல்ல, காலையில் எழும்பும் போதே ஒரு புதிய நாளைத் தரிசிக்கப் போகிறோம் எனும் பூரிப்பில் எழும்புவார்கள். சூரியக் கதிர்கள்

அவர்களுக்கு வரவேற்புக் கம்பளம் விரிப்பதாய் தோன்றும். உற்சாகத்தை உடுத்திக் கொண்டு தான் படுக்கையிலிருந்தே குதித்தெழுவார்கள். அவர்களிடம் போய் "எப்படி இருக்கிறீங்க?" என்று கேட்டால் "சூப்பரா இருக்கேங்க. எனக்கென்ன குறை? வாழ்க்கை ரொம்ப அழகா இருக்கு" என்று புன்னகைப்பார்கள்.

இந்தகைய உற்சாக மனம் உடையவர்கள் தான் வாழ்க்கையில் நாம் சந்திக்கும் வெற்றியாளர்கள். அவர்கள் காலை முதல் மாலை வரை உற்சாகமாகவே இருப்பார்கள். எதையும் ஆனந்தமாய் அனுகுவார்கள். அன்றைய இரவு வரை அவர்களுக்கு வாழ்க்கை ஆனந்த நிகழ்வுகளையே கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும். அவர்களுடைய இரவு ஜெபம் கூட "**ஆண்டவா, அழகான இந்த நாளுக்காக நன்றி**" என்பதாகத் தான் இருக்கும்.

தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கு உற்சாகம் வருவதில்லை. எப்படியோ ஒரு நாளை ஓட்டிட்டேன் என படுக்கையில் சரியும் அவர்களுடைய இரவு ஜெபம் பெரும்பாலும் "**ஆண்டவா, நாளைக்காவது நல்ல நாளா இருக்கட்டுமே**" என்பதாகத் தான் இருக்கும்.

தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கான முதல் கட்டளை என்ன தெரியுமா? **நம்மை நாமே நேசிப்பது.** அடுத்தவர்களை நேசிப்பதைப் பற்றி நமக்குத் தெரியும். பெரும்பாலான நேரத்தை அதற்காகத் தான் செலவிடுகிறோம். பெற்றோரை நேசிக்க, வாழ்க்கைத் துணையை நேசிக்க, பிள்ளைகளை நேசிக்க, நண்பர்களை நேசிக்க. இப்படியே ஓடிப் போகும் வாழ்க்கையில் நாம் நேசிக்க மறந்து போகும் ஒரு அப்பாவி நபர் நாம் தான்!

நம்மை நேசிப்பதற்கு முதல் தேவை நம்மை ஏற்றுக் கொள்வது. எப்படி இருக்கிறோமோ, அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது. கண்ணாடியில் காலையில் நம் முகத்தைப் பார்க்கும்போதே அந்த பிம்பம் நமக்கு உற்சாக மூட்டவேண்டும். நமது நிறம், தோற்றம், குரல், திறமைகள், இத்யாதிகள் எல்லாவற்றையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை எந்த நிறமாக இருந்தாலும், எப்படி இருந்தாலும் கொஞ்சமும் தயக்கமில்லாமல் உற்சாகமாய் கட்டி அணைப்பீர்களல்லவா? அந்த உற்சாகத்துடன், அதே ஆத்மார்த்தமாய் உங்களை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தன் இயல்புகளோடு தன்னை ஏற்றுக் கொள்வது தன்னம்பிக்கைக்கான முக்கியத் தேவை.

பெரும்பாலும் தன்னம்பிக்கைக் குறையாடுகள் நான்கு காரணங்களால் வரலாம் என்கின்றனர் உளவியலார்கள்.

* அடுத்தவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ எனும் பயம்,
* ஒரு சூழலை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறேன் எனும் பயம்,
* மன அழுத்தம்,
* எதிர்மறைச் சிந்தனைகள்.

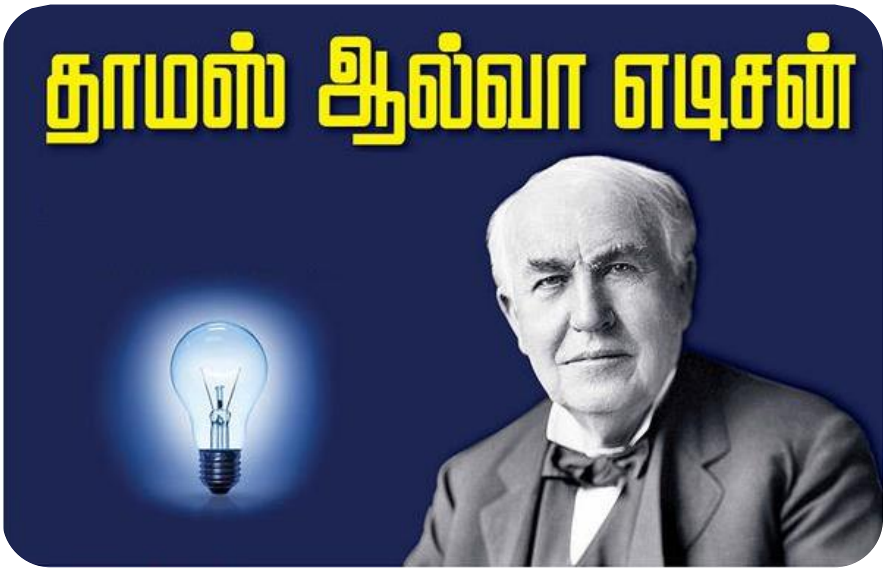
இவற்றை எதிர்கொள்வதும், தன்னம்பிக்கை மனிதனாக துளிர் விடுவதும் கடினமான விஷயமல்ல. எத்தனை வேகமாய் தண்ணீர் ஓடினாலும் எதிரேறிச் செல்லும் சின்ன மீன்களைப் போல, உங்களைச் சுற்றி என்ன சூழல் ஓடினாலும் நீங்கள் எல்லாவற்றையும் கடந்து தன்னம்பிக்கை மனிதனாய் நிலை பெற முடியும். அதற்கு நிரூபிக்கப்பட்ட ஒரு சின்ன பயிற்சி உண்டு.

முதலில் உங்களுடைய சிறந்த பண்புகள் என்னென்ன என்பதை நீங்கள் பட்டியலிடுங்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த, நீங்களே மறந்து போயிருந்த பல விஷயங்கள் இந்தப் பட்டியலில் இடம் பெறட்டும். பின்பு உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களிடம் "என்னிடம் உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயம் என்ன?" என்று கேளுங்கள். அவர்கள் சொல்வதையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

எல்லோருக்கும் உங்களிடமிருக்கும் ஏதோ ஒரு விஷயம் பிடித்துப் போகலாம். இப்படிப் பட்டியலிடுகையில் உங்களுடைய வலுவான நல்ல விஷயங்களின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். "அட! நானா இப்படி?" என உங்களுக்கே ஒரு வியப்பு மேலிடும். உங்கள் தன்னம்பிக்கை முனை கூர்மையாகும்.

நேர்மறைச் சிந்தனைகளை அதிகரிப்பது ஒரு வகை. எதிர்மறைச் சிந்தனைகளை அழிப்பது ஒரு வகை. மனதில் எதிர் மறைச் சிந்தனைகள் அழிய அழிய, நேர் சிந்தனை மனதில் நிரம்பும். எதிர் சிந்தனைகளைக் கொட்டி நிரப்பி வைத்திருக்கும் குடுவையில் நேர் சிந்தனைகளை ஊற்ற முடியாது. எனவே எதிர் சிந்தனைகளை வெளியே கொட்டுவது ரொம்ப முக்கியம்.

தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் மின் விளக்கு கண்டுபிடிக்க முயன்று கொண்டிருந்தபோது பல்பின் உள்ளே பயன்படுத்த வேண்டிய இழையை உருவாக்க பிரம்ம பிரயர்த்தனம் செய்தார். முடியவில்லை. சுமார் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பொருட்களை வைத்து அந்த இழையை முயன்றார். தோல்வியே மிஞ்சியது. அருகில் இருந்த உதவியாளர் **நிக்கோலா டெஸ்லா** சொன்னார், "சே... எல்லாமே வேஸ்டாப் போச்சு. ஒண்ணுமே உருப்படியா அமையவில்லை".



எடிசன் அவனை உற்றுப் பார்த்து விட்டுச் சொன்னார், "பத்தாயிரம் முயற்சிகள் தோல்வியடைந்தாலும் நான் சோர்ந்து போக மாட்டேன். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு தோல்வியடைந்த முயற்சியும், சரியான பாதையில் ஒரு அடி முன்னே வைக்க உதவுகிறது"

இது தான் வெற்றியாளர்களுடைய பார்வை. இந்தப் பார்வை தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும் பார்வை. எந்தத் தோல்வியும் தன்னம்பிக்கையுடைய மனிதனுக்கு எதிரே அணை கட்ட முடியாது. ஆறாம் வகுப்பில் படுதோல்வி அடைந்தவர் தானே உலகப் புகழ்பெற்ற **சர் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில்!** தோல்வி அவரை தன்னம்பிக்கையின் தேசத்திலிருந்து கடத்திச் சென்று விடவில்லை. அவருடைய தன்னம்பிக்கை அவரை வெற்றிகளின் சாம்ராஜ்யத்தில் உச்சத்தில் வைத்தது!

"உங்களால் மாற்ற முடியாத விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். மாற்ற வேண்டிய விஷயத்தை மாற்றுங்கள். இரண்டுக்குமிடையேயான வேறுபாடைக் கண்டறியும் ஞானம் பெற்றிருங்கள்." இதுவே மகிழ்வான

வாழ்க்கையின் அடிப்படை. தன்னம்பிக்கைக்கான வலுவான சிந்தனையாக இன்றும் போற்றப்படும் இது 1800களில் ரெயின்ஹோல்ட் என்பவரால் எழுதப்பட்டது.

சில விஷயங்கள் நம்மால் மாற்ற முடியாது. உதாரணமாக நீங்கள் குள்ளமாய் இருக்கிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை மாற்ற முடியாது. அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஏகப்பட்ட தம் அடிப்பீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை மாற்றியாக வேண்டும். ஏனெனில் அது மாற்ற முடிகிற விஷயம். இந்த இரண்டுக்குமான வித்தியாசம் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.!

இந்த வித்தியாசத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் குள்ளமாக இருப்பவர்கள் உயரமாக வேண்டுமென லேகியம் சாப்பிடுவதுண்டு. புகை பிடிப்பவர்கள் "தம்மெல்லாம் விட முடியாத பழக்கம்பா..." என சொல்லித் திரிவதுண்டு. இது இரண்டுமே தப்பான அணுகு முறை. **ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியதை ஏற்றுக் கொள், மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதை மாற்றிக் கொள். ஆனந்த வாழ்க்கையின் அடிப்படை இது.**

நீங்கள் உங்களுக்குள்ளே நல்ல சிந்தனைகளை வளர்ப்பது ஒரு நிலை. உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் நல்ல நேர் சிந்தனை உடையவர்களாக இருக்க வேண்டியது இன்னொரு நிலை. ஒரு நல்ல காமெடி படத்தைப் பார்த்து முடிக்கும் போது உங்கள் மனநிலை உற்சாகமாய் இருக்கிறது. ஒரு சோகமான படத்தைப் பார்த்து முடிக்கும் போது உங்கள் மனம் பாரமாய் இருக்கிறது இல்லையா? இதே போல தான் உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் நண்பர்களும் உங்களை மகிழ்ச்சியாகவோ, துயரமாகவோ வைத்திருக்க முடியும்.

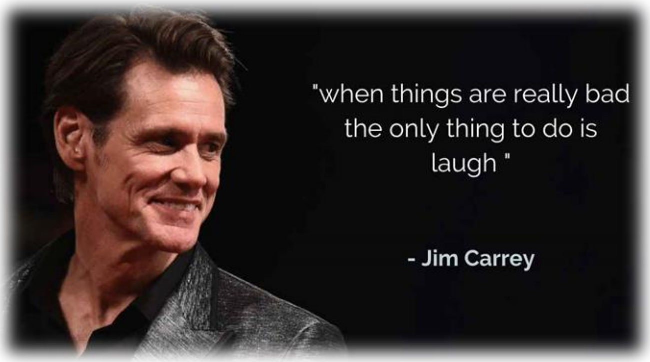
"என்னய்யா வாழ்க்கை...?", "என்னய்யா பொழப்பு இது..." என்றெல்லாம் வாழ்வில் பிடிப்பே இல்லாதவர்கள் உங்களைச் சுற்றியிருந்தால் உங்களுக்குள்ளும் அந்த சிந்தனை நிச்சயம் புகுந்து விடும். எனவே அப்படிப்பட்ட நண்பர்களை கொஞ்சம் விலக்கியே வைத்திருங்கள்.

சில நண்பர்கள் அதற்கு நேர் எதிராக இருப்பார்கள். அப்பப்போ மனசு கஷ்டமாயிருந்தா உங்களுக்கே ஒரு சில நண்பர்கள் தான் நினைவுக்கு வருவார்கள்.

சரிதானே?

அவர்களுக்குப் போன் பண்ணத் தோன்றும். அவர்களைப் போய்ப் பார்க்கத் தோன்றும். காரணம் அவர்களுடைய பாசிடிவ் அணுகு முறை.

அந்த நண்பர்களுடைய வார்த்தைகளுக்கு உங்களை சோர்வுச் சரிவிலிருந்து தூக்கி விடும் கைகள் இருக்கும். வைக்கோல் போரில் விழுந்த ஒரு துளி நெருப்பாக அவர்களுடைய வார்த்தைகள் உற்சாக நெருப்பைப் பற்ற வைக்கும். அப்படிப்பட்ட நண்பர்களோடு நெருக்கமாய் இருங்கள். தொடர்ந்து அவர்களோடு தொடர்பில் இருங்கள். அவர்களுடைய சுறு சுறுப்பு உங்களையும் பற்றிக் கொள்ளும்.



ஜிம் கேரி - என்ற பெயரைச் சொன்னாலே ஒரு சின்னப் புன்னகை உங்களுடைய உதடுகளில் வந்து அமர்ந்து கொள்ளலாம். ஹாலிவுட்டின் கவுண்டமணி அவர். சின்னப் பிள்ளைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை ரசித்துப் பார்க்கும் அவருடைய

நடிப்பு அத்தனை நகைச்சுவை நிறைந்தது. முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட திரைப்படங்களில் நடித்தும், ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட உயர் விருதுகளை வாங்கியும் ஹாலிவுட்டில் நிரந்தர இடம் பிடித்தவர் இவர்.

இவருடைய இளமைக் காலமோ சோகமானது. கனடாவில் மூன்று சகோதர சகோதரிகளுடன் வறுமையில் உழன்றவர். படிப்பதற்குப் பணமில்லாததால் பள்ளிப்படிப்பை பாதியிலேயே விட்டார். அந்த வறுமையிலும் தனது நகைச்சுவைத் திறன் மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். உள்ளூர் நகைச்சுவைக் குழு ஒன்றில் இணைந்து சிரிப்பூட்டினார். பொருளாதாரம் எவ்வளவு தான் இறுக்கினாலும் தன் மீதான நம்பிக்கையை அவர் சற்றும் தளர விடவில்லை.

காலம் அவரை அமெரிக்காவிலுள்ள லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் நகருக்கு குடி பெயர வைத்தது. அங்கும் அதே தொழிலைத் தொடர்ந்தார். படிப்படியாய் தனது எல்லையை விரிவாக்கி இன்று ஹாலிவுட்டின் பணக்கார நடிகர்களில் ஒருவராக பல்லாயிரம் கோடி ரூபாய்களுக்கு அதிபதியாக இருக்கிறார். உன்னை நீயே நம்பாவிடில் வேறு யார் நம்புவார்? என நம்மைப் பார்த்துக் கேட்கிறது ஜிம்கேரியின் வியப்பூட்டும் வாழ்க்கை.

படிப்பில் அதிக ஆர்வமில்லாத அந்தச் சிறுவனுக்கு ஆடை வடிவமைப்பதில் அலாதியான ஆர்வம். நியூயார்க்கில் வசித்து வந்த அவனுடைய வீட்டில் ஒன்பது சகோதர சகோதரிகள். பள்ளி இறுதியாண்டுகளில் படிக்கும்போது நகருக்குச் சென்று ஜீன்ஸ்கள் வாங்கி வந்து அதை மாடர்ன் ஸ்டைலில் மாற்றியமைத்து விற்பான். ஒரு சின்ன கடையையும் ஆரம்பித்தார். இருபத்தாறாவது வயதில் அந்தக் கடை ஏழு கிளைகளுடன் சர சரவென வளர ஆரம்பித்தது.

ஆனால் அதிக நாள் அந்த பிஸினஸ் நிலைக்கவில்லை. தொழில் முற்றிலுமாய் வீழ்ச்சியடைந்தது. அவர் மனம் தளரவில்லை. அவரை வேலையில் அமர்ந்த கால்வின் கிளைன், பெரி எலிஸ் போன்ற பிரபல நிறுவனங்கள் முன்வந்தன. அவரோ தன்மீதான நம்பிக்கையை விட்டு விடவில்லை. தன்னால் மீண்டும் ஜொலிக்க முடியும் என நம்பினார். படிப்படியாய் அதற்கான வேலைகளில் இறங்கினார். புதிய நிறுவனம் ஒன்று உதயமானது.

முதலில் ஆண்களுக்கான ஃபேஷன் ஆடைகளில் ஆரம்பித்து பின் பெண்களுக்கானது, குழந்தைகளுக்கானது என விரிவாக்கினார். படிப்படியாய் வளர்ந்தார். அந்தத் துறையின் உச்சியில் சென்று அமர்ந்து கொண்டார். இன்று உலகில் மூலை முடுக்கெல்லாம் பிரபலமாகியிருக்கும் **டாமி ஹில்பிகர்** (Tommy Hilfiger) தான் அந்த நிறுவனம். தன்மீது நம்பிக்கை வைத்து வாழ்வில் ஜெயித்துக் காட்டியவருடைய பெயரிலேயே அது இயங்குகிறது! உன்னை நீயே நம்பாவிடில் வேறு யார் நம்புவார்? என நம்மைப் பார்த்துக் கேட்கிறது இவருடைய வியப்பூட்டும் வாழ்க்கை.

உன்னை உளமார நேசி

உயர்வு அதில்தானே யோசி!

07

தாழ்வு மனப்பான்மை, வாழ்வு தராது

“நான் எதுக்குமே லாயக்கில்லாதவன்..” என உள்ளுக்குள்ளே ஒரு குரல் உங்களிடம் அவ்வப்போது சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறதா? உஷார்! நீங்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை எனும் பசித்த சிங்கத்தின் பற்களுக்கு இரையாகக் கூடும்.

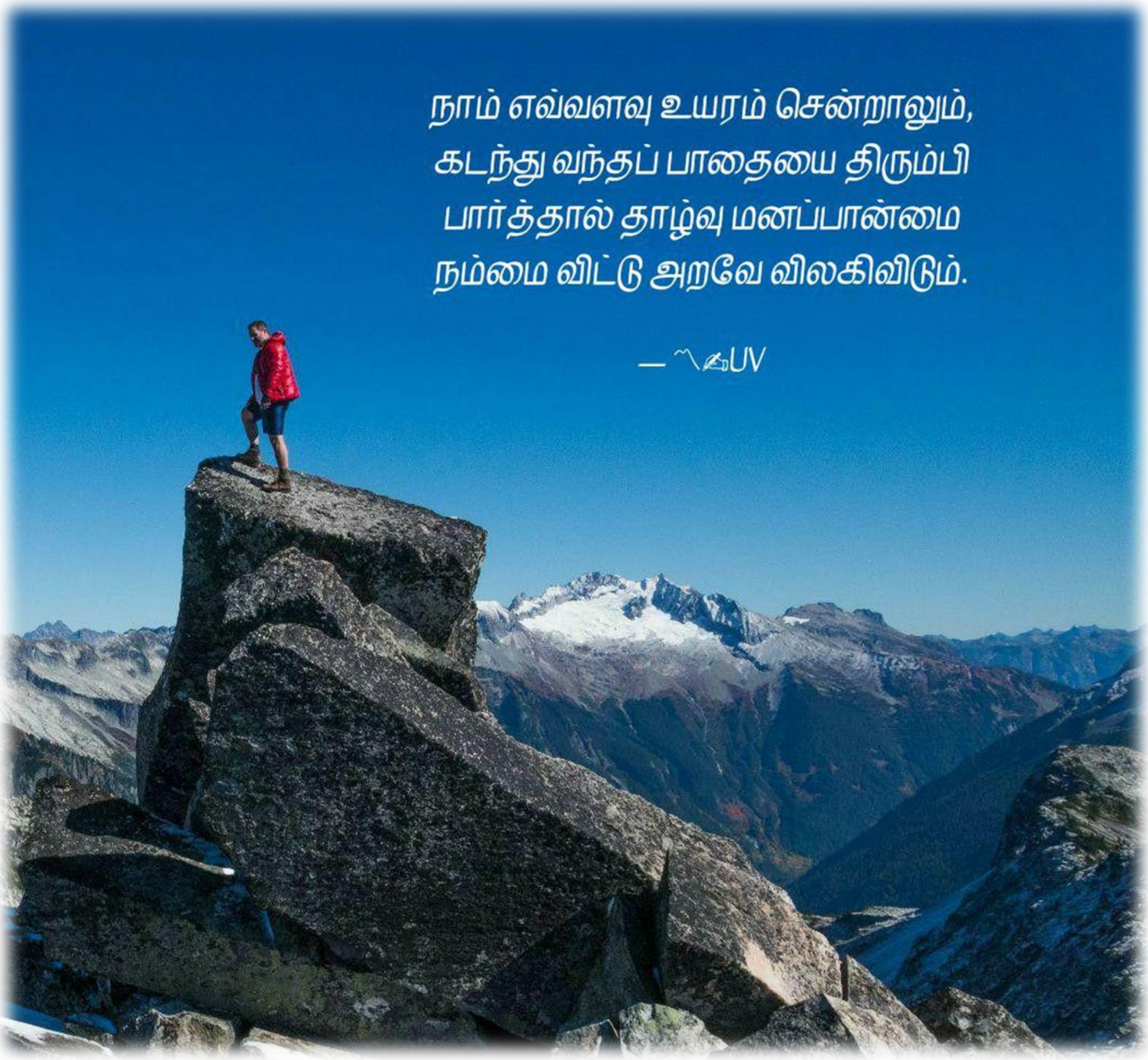
தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது **படிகளற்ற படுகுழி.** அதற்குள் குடியிருப்பவர்கள் கால்களற்ற மனிதர்கள். அவர்களால் வாழ்வின் சமவெளியையோ, வெற்றியின் சிகரங்களையோ பார்க்கவே முடியாது!

தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும், தன்னம்பிக்கைக் குறைவுக்கும் நேரடித் தொடர்பு உண்டு. தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவர்களால் தன்னம்பிக்கை வாதிகளாக பரிமளிக்க முடியாது. தன்னம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் வெற்றியாளராகும் சாத்தியம் இல்லை.

தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாக பல காரணங்கள் இருக்கலாம். சின்ன வயதில் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய அவமானங்கள். யாரும் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லையே எனும் ஏக்கம். யாரும் அங்கீகரிக்கவில்லையே எனும் ஆதங்கம். அம்மா அப்பாவால் கைவிடப்பட்ட நிலை. அல்லது சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நிலை இப்படி ஏதோ ஒரு சில காரணங்கள் உங்கள் மனதில் தாழ்வு மனப்பான்மை விதையை நட்டிருக்கக் கூடும். அவை உங்களுக்குள்ளேயே வேர்விட்டுக் கிளை விட்டு தாழ்வு மனக் கானகமாக பிற்காலத்தில் வளரும். **எதையும் முளையிலேயே கிள்ளி எறிவது மிகவும் சுலபம். தாழ்வு மனப்பான்மையும் அப்படியே!**

சிலருக்கு இப்படி எந்த சிக்கலும் இல்லாத மழலைக்காலம் வாய்த்து விடும். வளர்ந்தபின் "நான் கருப்பா பயங்கரமா இருக்கேன்", "நான் குண்டா அசிங்கமா இருக்கேன்", "நான் குள்ளமா கொடூரமா இருக்கேன்", "நான் ஒல்லியா பல்லி மாதிரி இருக்கேன்" இப்படியெல்லாம் தன் தோற்றம் குறித்த எதிர் சிந்தனைகள் கூடு கட்டிக் குடியேறிவிடும். இந்த சிந்தனைகளெல்லாம் தாழ்வு மனப்பான்மையை கம்பளம் விரித்து வரவேற்கும் சக்தி படைத்தவை. நாளடைவில் மற்ற எல்லோருமே தன்னை விடப் பெரியவர்கள், தான் மட்டும் உதவாக்கரை எனும் நினைப்புடன் ஓட்டுக்குள் மறைந்து கொள்ளும் ஆமை போல ஆகி விடுவார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது அடுத்தவர்களுடைய வசதி வாய்ப்பைப் பார்த்து வந்து விடும். பக்கத்து வீட்டுக்காரர் ஒரு கார் வாங்கினால் இவருடைய மனசில் இவர் தன்னையே சின்னவராய்ப் பார்க்க ஆரம்பித்து விடுவார். எதிர் வீட்டுக்காரர் ஒரு எல்.இ.டி டிவி வாங்கினால் தாழ்வு மனம் கொஞ்சம் கூடும். அலுவலகத்தில் அடுத்து இருப்பவர் லூயி பிலிப் சட்டை போட்டால், தோழி புதிதாய் சங்கிலி வாங்கினால், சக பணியாளன் ஒரு நிலம் வாங்கினால் இப்படி அடுத்தவர்களுடைய பொருளாதார பலங்களெல்லாம் இவர்களுக்குள் தாழ்வு மனப்பான்மையை உருவாக்கி விடும். அவர்களைப் போல நம்மால் இருக்க முடியவில்லையே எனும் துயரத்தில் ஆழ்ந்து விடுவார்கள்.



வேறு சிலருக்கு எல்லா வசதிகளும், வாய்ப்பும் இருக்கும். படித்திருப்பார்கள். வேலையில் இருப்பார்கள். காரில் பயணிப்பார்கள். அவர்களுக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மை வரும். பல வேளைகளில் அறிவு ரீதியான தாழ்வு மனப்பான்மை. தன்னை விட அறிவாளியாய் மற்றவர்கள் இருக்கிறார்களே எனும் சிந்தனை. குழுக்களில் தனது கருத்தைப் பரிமாற ஆயுட்கால தயக்கம், மீட்டிங்களில் வாய் மூடி மௌனித்திருப்பது, தனது எழுத்துக்களை வெளியே காட்டுவதற்குக் கூட வெட்கம் என இவர்களுடைய தாழ்வு மனப்பான்மை இன்னொரு விதமானது!

இன்னும் சிலருக்கு அடுத்தவர்களுடைய வெற்றி தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொண்டு வரும். "அவனைப் பாரு ஆறே மாசத்துல கடனை எல்லாம் அடச்சுட்டான். நானும் இருக்கேனே" எனும் சுய பச்சாதாபம் தாழ்வு மனப்பான்மையாய் மாறி விடும். எல்லோரும் தங்களைப் பார்த்தே சிரிப்பது போலவும், தங்களை நக்கலடிப்பது போலவும் கனவுகள் வரும்.

தாழ்வு மனப்பான்மையின் வடிவங்களையும், முகங்களையும் சொல்ல ஆரம்பித்தால் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமெனில், **"நமது மனதில் நாமே நம்மைக் குறித்த தாழ்வான ஒரு சிந்தனையை உருவாக்குவது"** தான் **தாழ்வு மனப்பான்மை.** அதை உருவாகும் காரணிகள் நமக்கு உள்ளேயோ வெளியேயோ இருக்கலாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மை மனதளவிலான பாதிப்புகளை உண்டாக்குவதுடன், உடலையும் வெகுவாகப் பாதித்து விடுகிறது. தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவர்களுடைய மூளைத் திறன் குறைந்து அவர்கள் பெரும் மறதிக்காரர்களாகி விடுவார்கள் என்கிறது **கனடாவிலுள்ள மாண்ட்ரீயலில்** நடந்த ஆய்வு முடிவு ஒன்று.

இது தவிர மன அழுத்தம், இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, இதய நோய், தலை வலி, உடல் வலி, கான்சர் என தாழ்வு மனப்பான்மை தரும் நோய்களின் பட்டியல் அச்சுறுத்துகிறது!

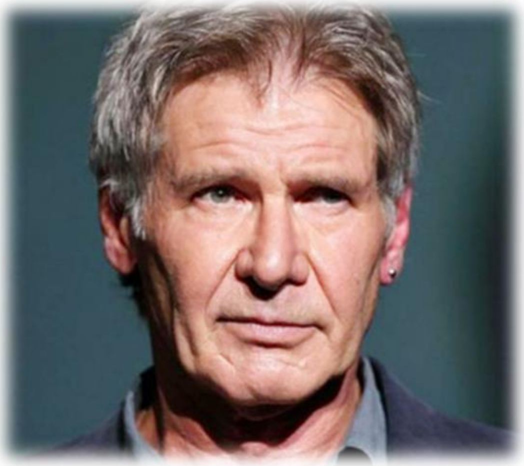
எனவே தாழ்வு மனப்பான்மை எனும் புதை குழியில் விழாமல் கவனமாய் நடப்போம்.

சரி தாழ்வு மனப்பான்மை எனும் கூட்டிலிருந்து வெளியே வர முடியுமா?

நிச்சயமாக! என்பது தான் அழுத்தமான பதில்.

முதலில் **உலகத்தில் எல்லோருமே தனித்துவமானவர்கள்** எனும் உண்மையை மனதில் தெளிவாக எழுதிக் கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் சில திறமைகள் நிச்சயம் உண்டு. சில குறைபாடுகளும் நிச்சயம் உண்டு. ஒரு காளானைத் தொட்டுப் பார்த்து நல்ல காளானா விஷக் காளானா என கண்டுபிடிக்கும் பாட்டியின் திறமை தனித்துவமானது. கணினியில் உலகைக் கண்டு பிடிக்கும் பேரனின் திறமை இன்னொரு விதமான தனித்தன்மை! இந்த உண்மையை உணர்தல் முதல் தேவை.

“இந்த நடிகனெல்லாம் வெற்றி பெற வாய்ப்பே இல்லை” என ஒரு நடிகனைப் பார்த்து கிண்டலடித்தார் அமெரிக்காவிலுள்ள **கொலம்பியாவின் துணை ஜனாதிபதி** ஒரு முறை! பிற்காலத்தில் அந்த நடிகர் ஹாலிவுட்டிலேயே அதிகம் சம்பளம் வாங்கக் கூடியவராய் மாறினார். அவர் **ஹாரிசன் ஃபோர்ட்!** அவருடைய திறமை



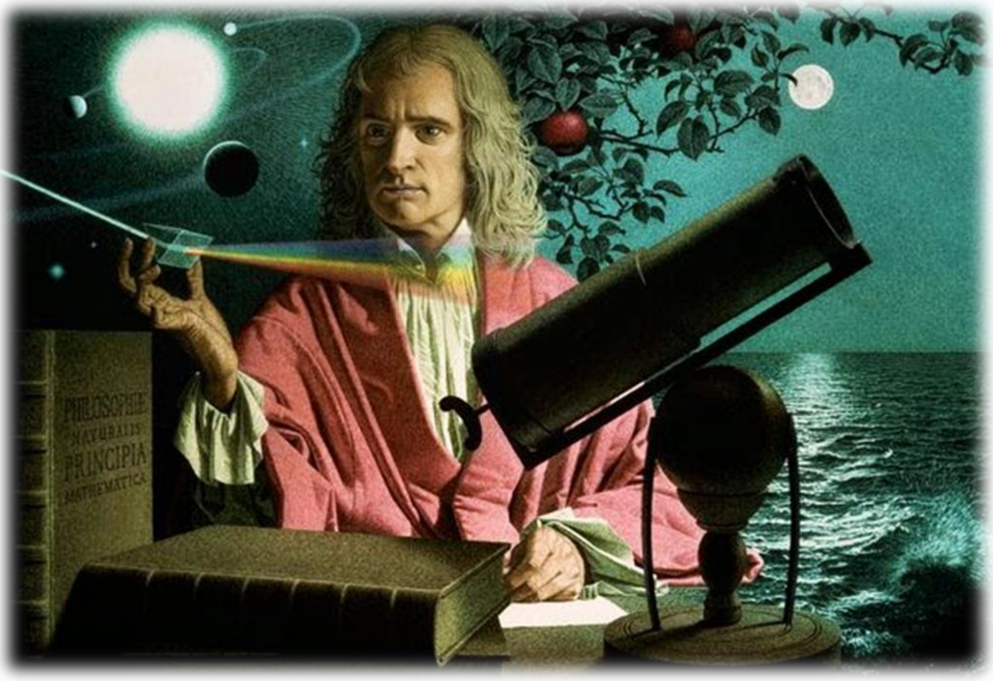
மேல் அவருக்கு நம்பிக்கை இருந்தது! “இவரே சொல்லிட்டாரே.. இனிமே நான் அவ்ளோ தான்...” என தாழ்வு மனப்பான்மைக்குள் விழுந்து விடவில்லை.

தாழ்வு மனப்பான்மையில் இருப்பவர்கள் தங்களுடைய வெற்றிகளைக் கொண்டாடமாட்டார்கள். மாறாக அதை விடப் பெரிய பெற்றி பெற்றவர்களை நினைத்து தங்களைத் தாங்களே சோர்வாக்கிக் கொள்வார்கள். அந்தப் பழக்கத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும். நமது சின்னச் சின்ன வெற்றிகளைக் கூட மனதளவில் கொண்டாட வேண்டும். யாராவது பாராட்டினால் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாராட்டுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். வெற்றிகளின் விளக்கு வெளிச்சத்தின் முன் தன்னம்பிக்க இருட்டால் தாக்குப் பிடிக்க முடியாது.

யாராவது ஏதாவது ஒரு எதிர் கருத்துச் சொன்னால் உடனே எல்லாம் மூழ்கி விட்டது போல இடிந்து போய் விடாதீர்கள். விமர்சனங்களை

ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் கொள்ளுங்கள். விமர்சனங்களின் உண்மைத் தன்மையை அறியுங்கள். அவை நல்லவையெனில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லையெனில் விட்டு விடுங்கள். எக்காரணம் கொண்டும் விமர்சனங்களின் அடிப்படையில் உங்களை நீங்களே சிறுமைப் படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

பள்ளிக்கூடத்தில் மோசமாகப் படிக்கிறான் என்று அடிக்கடி திட்டு வாங்கிக் கொண்டிருந்தார் ஒரு மாணவர். கணக்குப் பாடத்தில் அவர் படு வீக். சரி வீட்டிலிருக்கும் தோட்டத்தைப் பராமரிக்கலாமென்றால் அங்கும் தோல்வி. எங்கும் விமர்சிக்கப்பட்ட அவர் தான் பிற்காலத்தில் உலகை பிரமிக்க வைத்த **ஐசக் நியூட்டன்.**



உங்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கும் செயல்களுக்கான பொறுப்பு உங்களுடையது என்பதை உணருங்கள். அப்போது தான் உங்களுடைய வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கான வலிமையும் உங்களிடம் இருப்பதை உணர்வீர்கள். அது உங்களுக்கு நம்பிக்கை அளிக்கும். உங்கள் செயல்களிலும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும்.

தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து வெளியே வர இன்னொரு முக்கியமான தேவை **பழைய நினைப்புகளிலிருந்து வெளியே வருவது** தான். குறிப்பாக உங்களை தாழ்வு மனப்பான்மைக்குள் தள்ளும் தோல்விகள், பிறருடைய கிண்டல்கள் போன்றவற்றையெல்லாம் மூட்டையாய்க் கட்டி இந்தியக் கடலில் எறிந்து விடுங்கள்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், **தோல்வி என்பது சகஜம் எனும் வாழ்க்கையின் உண்மையைப் புரிந்து கொள்வது.** பிறப்பைப் போல, இறப்பைப் போல தோல்விகளும் மாற்ற முடியாதவை. ஏதோ ஒருவகையில் எல்லோருமே தோல்விகளையும் வெற்றிகளையும் சந்தித்துக் கொண்டே தான் இருக்கிறோம் எனும் உண்மையைப் புரிந்து கொள்வது அவசியம். தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகி விட்டால் அந்தத் தோல்விகள் உங்களுடைய தன்னம்பிக்கையை உடைப்பதில்லை!

ஜான் கிரிஸாம் எனும் எழுத்தாளரை அறிந்திருப்பீர்கள். நாவல்

உலகில் பல கோடி பணம் சம்பாதித்தவர். அவருடைய நூல்கள் சுமார் 25 கோடி பிரதிகளுக்கு மேல் உலகெங்கும் விற்றுத் தீர்ந்தது. ஆனால் அவருடைய முதல் நாவலை வெளியிட அவர் பட்ட கஷ்டங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. 12 பதிப்பகங்கள் அவரை நிராகரித்தன. 16 பதிப்புலக ஏஜெண்ட்கள் அவரை ஏளனம் செய்தனர்! அவர் அசரவில்லை. தோல்விகள் ஒரு நாள் வெற்றியாய் மாறும் எனும் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார்.

பிறரோடு இணைந்து வாழப் பழகுங்கள். பிறரைப் பார்த்துப் புன்னகைப்பது கூட தாழ்வு மனப்பான்மையை உடைக்கும் என்கின்றனர் **உளவியலார்கள்.** புன்னகையுடன் வாழ்க்கையை அணுகுங்கள் இது உங்களை வலுவாக்கும்.

உங்களுடைய குறைகளைக் குத்திக் காட்டி உங்களைச் சிறுமைப்படுத்துவோரை விட்டு தூரமாய் போய் விடுங்கள். அதாவது **உங்களை ஏதாவது ஒரு வகையில் தாழ்வு மனப்பான்மையில் உழலச் செய்யும் மனிதர்களை அறவே தவிர்த்து விடுங்கள்.** அதே போல நீங்களும் பிறரைச் சிறுமைப்படுத்தும் குணாதிசயங்களை விட்டு விடுங்கள். பிறரைக் கிண்டலடிப்பது, ஏளனமாய்ப் பார்ப்பது போன்றவை உங்களிடம் இருந்தால் அதை நிறுத்தி விடுங்கள்.

பேசுங்கள், உங்களுடைய மனதில் பூட்டப்படும் சிந்தனைகள், விமர்சனங்கள், பதில்கள் கூட உங்களைக் கடுமையான மன அழுத்தத்தில் தள்ளிவிடும். எனவே பேசவேண்டியவற்றைப் பேச வேண்டிய இடத்தில் பேசிப் பழகுங்கள்! ஒருவேளை உங்களுக்குப் பிடிக்காத, உங்கள் மனதால் ஏற்றுக் கொள்ளவே முடியாத ஒரு வேலையில் நீங்கள் இருந்தால் அதை விட்டு விடுங்கள். வாழ்க்கை ஆயிரம் கதவுகளோடு காத்திருக்கிறது எனும் உண்மையை உணருங்கள்.

தாழ்வுமனம் தோல்வியின் வீடு

தோல்வியற்ற மனதையே நாடு

08

பதின் வயது, தடுமாறும் மனது

பதின்வயது பக்குவமாய்க் கையாள வேண்டிய வயது. சட்டென உடைந்து விடும் முட்டையைப் போல சில நேரம், உடைக்கவே முடியாத பாறை போல சிலநேரம் என மாறி மாறி வித்தை காட்டும் அவர்களுடைய மனம் புதிர்களின் புகலிடம். "தன்னம்பிக்கையெல்லாம் பெரியவர்களுக்கான விஷயம்" என பல வேளைகளில் நாம் ஒதுக்கி வைப்பதுண்டு. உண்மையில் தன்னம்பிக்கை பதின் வயதுப் பெண்களுக்குத் தான் ரொம்பவே தேவை.

இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழல் பதின் வயதுப் பெண்களின் மீது ஏகப்பட்ட சுமைகளை இறக்கி வைக்கிறது. அவர்களுக்கு முன்னால் விளம்பர மாடல்களும், திரை நட்சத்திரங்களும் ரோல் மாடல்களாக

விரிகிறார்கள். நட்சத்திரங்களின் உடலமைப்பு, நிறம், குணாதிசயம் இவையெல்லாம் இருந்தால் தான் அங்கீகரிக்கப்படுவோம் எனும் தப்பான எண்ணம் அவர்களுடைய மனதில் பசுமரத்தாணியாய் பதிந்து விடுகிறது. அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையின் மேல் விழும் மிகப்பெரிய அடி இது!

அவர்களைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை. இன்றைய முகப்பூச்சு விளம்பரங்களையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். கறுப்பு நிறம் நல்லதென்று ஏதேனும் ஒரு முகப்பூச்சு சொல்கிறதா? கறுப்பிலிருந்து எப்படி வெளியே வரலாம் என்பதை மட்டுமே அது பேசுகிறது. அதாவது சிவப்பு நிறம் மட்டுமே அழகானது, மற்ற எந்த நிறமானாலும் பூச்சுகளைக் கொண்டு சரி செய்யப்பட வேண்டும் என்பதே அவை போதிக்கும் பாடம். இந்தியாவில் எத்தனை கருப்பு நிறப் பெண்கள் இருப்பார்கள்!

அவர்களில் எத்தனை பேருடைய தன்னம்பிக்கையை இத்தகைய விளம்பரங்கள் தவிடு பொடியாக்கியிருக்கும்?

இப்படி சமூகமும், ஊடகங்களும், சக மனிதர்களும் இடுகின்ற பட்டியலுக்குள் அடங்க முடியாமல் போகும் போது பதின் வயதினரின் தன்னம்பிக்கை தவிடு பொடியாகி விடுகிறது.

பதின்வயதினரின் தன்னம்பிக்கை உடைந்து போக சின்னச் சின்ன விஷயங்களே போதுமானது! நண்பர்கள் மத்தியில் பாப்புலராய் இருப்பது பதின் வயதினருக்கு இனிமை தரும் சமாச்சாரம். அந்த பாப்புலாரிடி இல்லாமல் போகும் போது கூட அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கை சிதைந்து போய் விடுகிறதாம். ஃபேஸ் புக்கில் நிறைய நண்பர்கள் சேரவில்லை என்றாலே கவலைப்பட்டு அப்செட் ஆகி விடும் இளம் பெண்கள் இருக்கிறார்கள்.

எட்டு, ஒன்பது வயதுகளில் பெண்களிடம் தன்னம்பிக்கை அபரிமிதமாக இருக்கும் என்கின்றன பல்வேறு ஆய்வு முடிவுகள். அதே பெண்கள் சில ஆண்டுகள் கழிந்து பதின் வயதுக்குள் நுழையும்போதோ தன்னம்பிக்கை ஆட்டம் காண ஆரம்பித்து விடுகிறது. இதற்கு அவர்களுடைய உடல் மாற்றங்களும் ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

பெரியவர்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையை அவர்களே தான் கட்டி எழுப்ப வேண்டும். பதின் வயதுப் பெண்களுக்கோ, பெற்றோர், நண்பர்கள், உடன்பிறந்தோர் ஆகியோருடைய உதவியும் வெகுவாகத் தேவைப்படுகிறது. அதற்காக அட்வைஸ் மழையை அவிழ்த்து விடவும் முடியாது. காரணம் பதின் வயதுப் பெண்களுக்கு அட்வைஸ் என்பது உலக மகா அலர்ஜி. எனவே சொல்ல வேண்டியதை அவர்களுடைய பாணியில், அவர்களுடைய மொழியில் நாசுக்காகச் சொல்ல வேண்டும்!

குறிப்பாகப் பெற்றோர் தங்கள் பதின் வயதுப் பிள்ளைகளிடம் நதியில் மிதக்கும் படகைப் போல மிதந்து வாழ்வைப் புரிய வைக்க வேண்டும்.

“எங்க காலத்துல பன்னிரண்டு முழம் புடவை கட்டினோம்...” என கதைகளை அவிழ்த்து விட்டுக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமில்லை. சக தோழிகளெல்லாம் ஜீன்ஸில் சுற்றும் போது, உங்கள் மகள் புடவையில் போனால் அவளுடைய தன்னம்பிக்கை தான் பாதிக்கப்படும். எனவே குணாதிசயம் சிதையாமல் சில அடையாளங்கள் மாறிப் போவதைக் கண்டு பெற்றோர் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

குறிப்பாக தலை முடியை ஸ்டைலாக வெட்டுவது, நிறம் மாற்றுவது, தங்க நகையை கழற்றி வைத்து விட்டு தோசைக் கல் கம்மல் மாட்டுவது, இதெல்லாம் பதின் வயது பேஷன். **தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் நண்பர்களைப் போல உடையணியாவிடில் நிராகரிக்கப்பட்டு விடுவோம் எனும் பயம் அவர்களிடம் இருக்கும்.** எனவே அவர்களுடைய மாற்றத்தின் நிலையறிந்து அனுசரித்துப் போவது அவர்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்டும்.

உங்கள் மகள் செய்யும் அனைத்தையும் நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். உங்கள் பதின் வயதில் நீங்கள் எப்படி இருந்தீர்கள் என நினைவு வருகிறதா? பெரும்பாலும் தனிமையிலும், குழப்பத்திலும் கழிந்திருக்கத் தானே வாய்ப்பு அதிகம். அதே உணர்வுகள் உங்கள் மகளுக்கும் இருக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மகளை ஏதாவது ஒரு நல்ல பொழுதுபோக்கில் ஈடுபட வையுங்கள். அது அவளுக்கு ரொம்பப் பிடித்ததாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். உங்களுக்குப் பிடித்ததை அவளிடம் திணிக்காதீர்கள். அது அவளுக்கு ஹாபியாய் இருக்காது! வேலையாய் மாறிப் போய்விடும். அதே போல சமூகக் குழுக்கள், பள்ளிக் குழுக்கள், ஆலயக் குழுக்கள்

போன்றவற்றில் ஈடுபட வையுங்கள். அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப இவையெல்லாம் உதவும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் பதின் வயதினரை இளக்காரமாய்ப் பேசாதீர்கள். அவளுடைய நடை உடை பாவனைகளைக் கிண்டலடிக்கவே அடிக்காதீர்கள். குறிப்பாக பிறருக்கு முன்னால் வைத்து அப்படி ஒரு சிந்தனையே உங்களுக்கு வர வேண்டாம். அவளுடைய தன்னம்பிக்கையின் வேர்களில் அது கோடரியாய் விழும்.

உங்கள் மகள் தவறான வழியில் செல்கிறாள் எனில் அவளுக்கு சரியான பாதையைக் காட்ட வேண்டியது உங்கள் கடமை. அதில் இரண்டு வகை உண்டு. “நீ செய்வது தவறு” என்று தவறைச் சுட்டுவது ஒரு வகை, எது சரியானது என வழிகாட்டுவது இன்னொரு வகை. நீங்கள் இரண்டாவது வகையைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது என்கின்றனர் உளவியலார்கள்.

உங்கள் மகளிடம் நிறைய நேரம் செலவிடுங்கள். பெரும்பாலான பெற்றோர் செய்கின்ற மிகப்பெரிய தவறு மகள் வளர்ந்து விட்டால்

தனியே விட்டு விடுவது. இது பெற்றோர் குழந்தைகளிடையே பெரிய இடைவெளியை உருவாக்கி விடும். பதின் வயதினருக்கு அது மிகுந்த மன உளைச்சலைத் தரும். எனவே உங்கள் மகளுடன் போதுமான நேரம் செலவிட வேண்டும் என்பதில் உறுதியாய் இருங்கள். அது அவளுடைய பாதுகாப்பு உணர்வை அதிகரிக்கும். அந்தப் பாதுகாப்பு உணர்வே அவளுடைய தன்னம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்பும்.

உங்கள் மகளுடைய ஆரோக்கியத்தில் கவனமாய் இருங்கள். உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள். சரியான உடற்பயிற்சி உங்கள் மகளுடைய தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும். அவளுடைய மன அழுத்தம், தடுமாற்றம் போன்ற பல விஷயங்கள் மறையும். ஏழைகளுக்கு உதவுவது, நேர்மையாய் இருப்பது, நல்ல கல்வி, ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் போன்ற விஷயங்களிலெல்லாம் உங்கள் மகளை ஈடுபடுத்துங்கள். இவையெல்லாம் உங்கள் மகளை தன்னம்பிக்கையில் வளர்த்தெடுக்கும் விஷயங்கள்.

பாராட்டுங்கள். உங்கள் மகளின் சின்னச் சின்ன நல்ல விஷயங்களுக்கெல்லாம் அவளைப் பாராட்டுங்கள். அவளுக்குத் தன்னம்பிக்கை தரக் கூடிய எந்த விஷயத்தையும் பாராட்டத் தயங்காதீர்கள். ஒருவேளை உங்கள் மகள் குண்டாய் இருப்பதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவளுடைய தோற்றம் அழகாக இருக்கிறது என பாராட்டுங்கள்!

விளையாட்டில் ஆர்வமுடைய பிள்ளைகளைத் தடுக்காதீர்கள். விளையாட்டு அவர்களுடைய உடல் ஆரோக்கியம், குழு மனப்பான்மை போன்ற பல விஷயங்களுக்கு நல்லது. கூடவே அவர்களுடைய மன அழுத்தங்களும் இதனால் அடிபட்டுப் போய் விடும்.

இந்தப் பதின் வயது தான் பாலியல் ஈர்ப்பு, போதை, அதீத பொழுது போக்கு என எல்லை தாண்டிச் சென்று சிக்கி விடும் அபாயம் உண்டு. குறிப்பாக தந்தையின் வழிகாட்டுதல் இல்லாத பெண்களும், தன்னம்பிக்கை இல்லாத பெண்களும் தான் இத்தகைய சிக்கல்களில் போய் சிக்கிக் கொள்வார்கள் என்கின்றன ஆய்வுகள். எனவே பதின் வயது மகளுக்கு தன்னம்பிக்கையை ஊட்டும் வழிகளை விட்டு விடாமல் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

சினிமா பிரபலங்கள், விளம்பர மாடல்களெல்லாம் உண்மையைப் பிரதிபலிப்பதில்லை எனும் விஷயத்தைப் புரிய வையுங்கள். அதீத மேக்கப், லைட்டிங், கேமரா கோணம், கிராபிக்ஸ் என ஏகப்பட்ட விஷயங்கள் இதில் உண்டு. இவற்றை உங்கள் மகளிடம் இயல்பாக விளக்கலாம். இவர்களைப் போல ஆக வேண்டுமென பதின் வயதினர் பலரும் டயட், ஸ்லிம் மாத்திரை என தப்பாய் குதிக்கும் போது அவர்களுடைய உடலும் மனமும் பாதிப்படைகிறது. பலர் உயிரை இழக்கவும் இது காரணமாகி விடுகிறது.

முக்கியமாக பதின் வயதுப் பெண்கள் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொண்டிருப்பதும், தங்களால் எதையும் செய்ய முடியும் என ஆழமாய் நம்புவதும், சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புகளின் எல்லைகளில் உலவ முடியும் எனும் நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டியதும் அவசியம். பதின் வயதினரின் தன்னம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்புவது வலுவான ஒரு இளைய சமூகத்தைக் கட்டி எழுப்புவதற்குச் சமம்.

பதின் வயதை உரமூட்டுவோம்

எதிர் காலத்தை நிறமூட்டுவோம்

09

தன்னம்பிக்கைப் பெண்களுக்கு, தலைமை இருக்கைகள்!

“ஆணும் பெண்ணும் சமமெனும் வாதங்கள் எதற்கு? பெண்கள் ஆண்களை விட உயர்ந்தவர்கள் அல்ல என்பதைப் பறைசாற்றவா?” என பெண்கள் உற்சாகக் குரல் கொடுக்கும் காலம் இது. வாழ்வில் உயரவேண்டும் எனும் வேட்கை பெண்களை அலுவலகங்களுக்குள் நுழைய வைக்கிறது. அதே பெண்கள் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாகவும் இருந்து விட்டால் அலுவலகத்திலுள்ள உயரிய இருக்கைகளெல்லாம் அவர்களுக்காகக் காத்திருக்கும்.

தன்னம்பிக்கைக்கும் வாழ்க்கைச் சூழலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. வீட்டில் மதிக்கப்படும் ஒருவர் அலுவலகத்திலும் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படும் வாய்ப்பு அதிகம். வீட்டிலோ, நண்பர்களாலோ நிராகரிக்கப்படும் நபர் அலுவலக சூழலில் தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் அவஸ்தைப் படவும் வாய்ப்பு அதிகம் என்கின்றன **உளவியல் ஆய்வுகள்.**

நமது வாழ்க்கைச் சூழல் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக ஆண்களை மையப்படுத்தியே அமைந்து விட்டது. ஆண்களை விடப் பெண்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையும், அதைத் தேடும் வேட்கையும் அதிகமாய்த் தேவைப்பட அது தான் காரணம்.

அலுவலக ஆண்கள் சக பெண் பணியாளரைக் கொஞ்சம் இளக்காரமாய்ப் பார்ப்பதும், பெண் உயரதிகாரிகளைக் கொஞ்சம் பொறாமையாய்ப் பார்ப்பதும் வெகு சகஜம். இந்த உளவியல் எதிர்ப்புகளுக்கு பலியாகாமல் இருக்க வேண்டியது பெண்களின் தேவை. தன்னுடைய பலங்களின் மேல் வைக்கும் நம்பிக்கையும், தனது பலவீனங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் திடமும் பெண்களை அலுவலகத்தில் திரும்பிப் பார்க்க வைக்கும்.

"பொம்பளைங்களுக்கு புரமோஷன் எல்லாம் எப்படிக் கிடைக்கும்ன்னு நமக்குத் தெரியாதா? சிரிச்சுப் பேசி மயக்கி வாங்கிடுவாங்க..." என்று துவங்கி, பெண்களின் வளர்ச்சியை கீழ்த்தரமாய் விமர்சிக்கும் வாய்கள் அலுவலகத்தில் ஏராளம் உண்டு. அந்த விமர்சனங்களை வாங்கி பரிமாறிக் கொள்ளும் வராண்டாக்களுக்கும் பஞ்சமில்லை. இவையெல்லாம் பெண்களுடைய தன்னம்பிக்கையை உடைக்கும் விஷயங்கள். இதிலிருந்து தப்பி வருவதில் இருக்கிறது அலுவலகப் பெண்களின் முதல் வெற்றி. இத்தகைய விமர்சனங்கள் நீங்கள் வளர்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துபவை என்பதை உணர்ந்தாலே போதும்.

அலுவலகத்தில் ஆண் பெண் பேதமெல்லாம் கிடையாது என்று நீங்கள் முதலில் மனதில் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும். அப்படியே ஒரு

பாகுபாடு திரை மறைவில் இயங்கினால் கூட எந்த நிறுவனமும் அதை வெளிக்காட்டுவதில்லை. எனவே நிர்வாக விதிமுறைப்படி பெண்களுக்கு எதுவும் மறுக்கப்படப் போவதில்லை. அதையே துருப்புச் சீட்டாய்க் கொள்ளுங்கள். ஆணும் பெண்ணும் சமம் எனும் எண்ணமே தன்னம்பிக்கையை உயர்த்தும் நெம்பு கோல் தான். எல்லோரும் சமமெனில், அங்கே திறமைசாலிகளுக்கு மட்டும் தானே வரவேற்பு!

கேரல் ஆன் பார்ட்ஸ் என்பவர் **கான்க்லோமெரேட்** நிறுவனத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தபோது பணி இடமாற்றம் கேட்டார். "பெண்களெல்லாம் இந்த வேலை செய்ய முடியாது. டிரான்ஸ்பர் கிடையாது" என்று சொல்லி விட்டார்கள். அவர் அசரவில்லை. அந்த நிறுவனத்தையே உதறினார் அவர். **தன்னுடைய திறமையின் மேல் அசாத்தியத் துணிச்சலுடைய அவர் தான் இன்று புகழ் பெற்ற யாகூ நிறுவனத்தின் முதன்மைச் செயல் அதிகாரி** (CEO).

சின்ன வேலையோ, பெரிய வேலையோ உங்களுக்கு இடப்படும் பணியில் மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றுங்கள். சின்னச் சின்ன வேலைகளை

செவ்வனே செய்து முடிப்பவர்களுக்குத் தான் பெரிய பெரிய வாய்ப்புகள் காத்திருக்கும் எனும் அடிப்படையை மறக்காதீர்கள். புதிது புதிதாக படித்துக் கொண்டே இருங்கள். உங்களுடைய அசரடிக்கும் கல்வியினாலும், திறமையினாலும் அலுவலகத்தில் கவனிப்புக்கு உள்ளானீர்களெனில் நீங்கள் வென்று விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்.

“தயக்கமில்லாத மனம்” இன்னொரு தேவை. பெரும்பாலானவர்கள் அலுவலகத்தில் உயரதிகாரியிடமோ, சக பணியாளரிடமோ அலுவல் நிமித்தமான ஒரு சின்னக் கேள்வியைக் கேட்கக் கூடத் தயங்குவார்கள். “இது ரொம்ப சாதாரண கேள்வியோ? இது கூட தெரியலையான்னு நெனச்சிடுவாங்களோ?” போன்ற தயக்கம் தான் இதன் காரணம். உண்மையில் சாதாரண கேள்வி என்று ஒன்று கிடையவே கிடையாது. தயங்காமல் கேள்வி கேட்பவர்கள் தான் பதிலைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

“நீங்கள் அடிக்காத எந்த ஷாட்டும் கோலாக மாறுவதில்லை”

என்பார் **வேன் கிரெஸ்கி** எனும் உலகப் புகழ் **ஹாக்கி வீரர்.** முதல் சுவடு எடுத்து வைக்காத பயணங்கள் இல்லை. சிறகை விரிக்காமல் வானத்தில் பாதைகள் இல்லை. எனவே தோல்விகள் ஏற்படுமோ, பிறருக்கு முன்னால் ஒரு அவமானச் சின்னமாய் நிற்போமோ எனும் பயமே வேண்டாம். தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனிதனை அவமானங்கள் சந்திப்பதில்லை.

தயங்குபவர்கள் அலுவலக சூழலில் முன்னேற முடியாது. அவர்களை மிதித்து, அவர்களுடைய முதுகில் ஏறி மற்றவர்கள் ஓடிக்கொண்டே

இருப்பார்கள். அப்புறம் காலம் முழுதும், மிதிபட்டுக் கொண்டே கிடக்க வேண்டியது தான். எனவே தயக்கம் இல்லாத அணுகுமுறை அலுவலக வாழ்வில் ரொம்ப அவசியம்.

ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். "இது என்னால் முடியும்" என்று சொல்வது மட்டுமல்ல தன்னம்பிக்கை, "இதை என்னால் செய்ய முடியாது.." என்று சொல்வதும் தன்னம்பிக்கையின் வடிவம் தான். குறிப்பாக அலுவலக சூழலில் உங்களால் முடியாத விஷயங்களை "முடியாது" என்று மறுத்தால் தான் நீங்கள் கம்பீரக் குதிரை! இல்லையேல் பொதி சுமக்கும் கழுதை தான். எப்போதும் உங்கள் முதுகில் ஏதேனும் விழுந்து கொண்டே இருக்கும்!

"வேலை விஷயத்தில் நான் ரொம்ப திறமைசாலி" எனும் உயர்வான அபிப்பிராயம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். நம்மை நாமே உயர்வாக நினைக்கவில்லையேல் பிறர் உயர்வாக நினைக்கப் போவதில்லை.

பெண்களின் தன்னம்பிக்கைக் குறைபாடுகளுக்கு பெற்றோரும் ஒரு வகையில் காரணம் என்கின்றனர் உளவியலார்கள். சின்ன வயதிலிருந்தே அவர்களை சிறப்புக் கவனம் எடுத்து தன்னம்பிக்கை ஊட்டி வளர்த்தால் அவர்கள் அலுவல் வீதிகளில் நடக்கும் போது தலை கவிழ்வதில்லையாம்! சின்ன வயதில் அப்பா, அம்மா பிறகு நண்பர்கள், அதன் பின் கணவன் அவருடைய குடும்பம் என பிறர் சொல்லும் கருத்துக்களின் பிரதிபலிப்பாய் பெண்கள் தங்களை உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

உண்மையில் பெண்கள் பிறர் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதன் பிம்பமல்ல. தான் யார், தன்னுடைய இயல்பு என்ன என்பதைப் பெண்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். **நீங்கள் எந்தெந்த விமர்சனங்களை ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, அப்படியே ஆகிவிடுகிறீர்கள்.** **"உங்களுக்கு எஜமானர் நீங்களே"** எனும் சிந்தனை இருந்தால் மட்டுமே உங்களால் வெற்றியடைய முடியும்.

ஏஞ்சலினா ஜூலி ஹாலிவுட்டைக் கலக்கும் ஹீரோயின். ஒருகாலத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மையினால் உழன்றவர். அதிலிருந்து வெளியேறி தன்னம்பிக்கையைத் துணையாக்கிய பின்பு அவருடைய வாழ்க்கை வெற்றிகரமாய் மாறியது! அவரைப் பார்த்து வியப்பவர்கள் அவருடைய தன்னம்பிக்கைப் பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் ஒவ்வோர் செயலிலும் தன்னம்பிக்கை புலப்பட வேண்டியது அவசியம். உங்கள் நடையில், உங்கள் கைகுலுக்கலில், உங்கள்

பேச்சில் ஏன் நீங்கள் அமர்வதில் கூட உங்களுடைய தன்னம்பிக்கை வெளிப்படட்டும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் அலுவலக விஷயங்களைச் செய்யும் போது எமோஷனாகாமல், கண்ணீர் விடாமல், தழு தழுக்காமல் இருங்கள். இவையெல்லாம் குடும்ப வாழ்வில் நல்லதாக இருக்கலாம். ஆனால் அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு எதிராய் ஒரு முத்திரை குத்தப்பட இவையெல்லாம் காரணமாகிவிடும்.

உங்கள் முன் மாதிரிகளை நிஜ வாழ்க்கையிலிருந்து கண்டெடுங்கள். தொலைக்காட்சியோ, சினிமாவோ உங்களுக்கு நிஜமான ஒரு முன்மாதிரிகையைத் தராது. அவர்களைப் போல தோற்றமளிக்க வேண்டும் என நினைப்பது உங்களுடைய மன அழுத்தத்தைத் தான் அதிகரிக்குமே தவிர தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்யாது.

உங்களை எதெல்லாம் ஊக்கமூட்டுமோ அதையெல்லாம் விரும்பிச் செய்யுங்கள். அது அலுவலக வேலையாய் இருக்கலாம், சமூக சேவையாய் இருக்கலாம் அல்லது கவிதை எழுதுவதாய் கூட இருக்கலாம். அதே போல யாரெல்லாம் உங்களுடைய தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறார்களோ அவர்களோடு மட்டுமே அதிக நேரம் செலவிடுங்கள்.

உங்கள் மனம் ஒரு அழுத்தமற்ற பூந்தோட்டமாக இருக்கவேண்டும். அதில் சுதந்திரக் காற்று சுற்றி வரவேண்டும். அலுவலகத்தில் உங்களுடைய தன்னம்பிக்கை உங்களை உயர்த்தும் போது, உங்கள் வீட்டிலும் அந்த மகிழ்ச்சி பரவும். வீட்டில் ஆனந்தம் அதிகரிக்கும் போது அந்த மகிழ்ச்சி அலுவலகத்தில் உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்.

தன்னம்பிக்கைப் பயணத்தில் உயர்வுகளும் தாழ்வுகளும் வந்து கொண்டே இருக்கும். தாழ்வுகளைக் குனிந்து பார்த்து மருகுவதை விட, உயர்வுகளை உதாரணமாய்க் கொண்டு மேலும் உயர்வுகளை நோக்கிப் பயணிப்பதே சிறந்த அணுகுமுறையாகும்.

அமெரிக்கரான **மேரி ஆஷ்** பிறந்தது 1918ம் வருடம். தனது பதினேழாவது வயதில் **ஸ்டான்லி ஹோம் புராடக்ட்ஸ்** எனும் நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். வேலையில் ரொம்ப ஸ்மார்ட் என பெயரெடுத்தார். அந்த நிறுவனத்துக்கு வரும் பலருக்கும் பயிற்சி கொடுப்பதே அவர் தான். பெண் என்ற காரணத்துக்காக அலுவலகத்தில் அவருக்குக் கிடைக்க வேண்டிய பதவி உயர்வுகள் கிடைக்கவேயில்லை. இவர் பயிற்சி கொடுத்த ஆண்களெல்லாம் பதவி உயர்வு வாங்கிச் செல்ல இவருக்கு தார்மீகக் கோபம் உருவானது. அந்த கோபத்தை ஆக்கபூர்வமாய் செலவிட நினைத்தார்.

பதினேழு ஆண்டுகாலம் உழைத்தும் தன்னை மதிக்காத அந்த நிறுவனத்தை உதறினார். சில ஆண்டுகளில் வெறும் ஐயாயிரம்

டாலர்களுடன் ஒரு அழகு சாதனம் விற்கும் கடை ஆரம்பித்தார். அது இன்றைக்கு வேர்விட்டுக் கிளை விட்டு சுமார் 45 நாடுகளில் பரவியிருக்கிறது. நிறுவனத்தின் இன்றைய லாபக் கணக்கு ஆண்டுக்கு பல்லாயிரம் கோடி ரூபாய் என்கிறது புள்ளி விவரம். அவரை மதிக்காத நிறுவனம் இன்று அட்ரஸ் இல்லாமல் போய்விட்டது. நிராகரிக்கப்பட்டவரோ இன்று உயர்ந்த இடத்தை அடைந்திருக்கிறார். தன்னம்பிக்கை மனதில் இருந்தால் சாதனைக்கு எதுவும் தடையில்லை எனும் உதாரணப் பெண்மணிகளில் ஒருவர் இவர்.

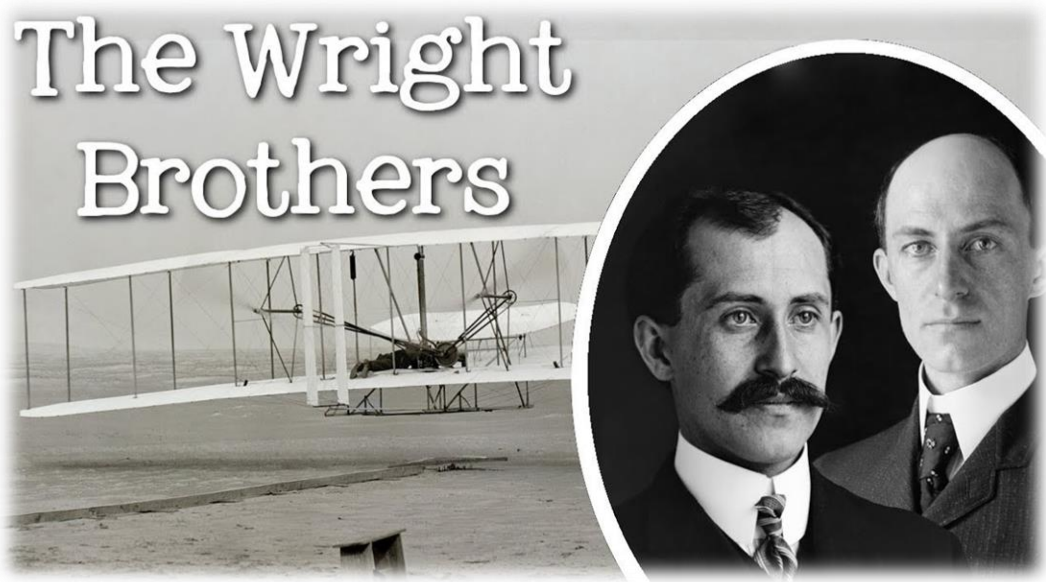
இயலாதென முடங்கியது கற்காலம்

வெற்றியென முழங்குவதே தற்காலம்!

10

இனிமேல் முடியாது

"போலாம் ரைட்" என்றவுடனே ரன்வேயில் ஓடி, காற்றைப் பிடித்து விண்ணில் தாவி பறந்து விடுகிறது ஆகாய விமானம். ஆனால் அதன் முதல் வெற்றியைப் பதிவு செய்த "**ரைட்ஸ் சகோதரர்களுக்கு**" அது அவ்வளவு எளிதாய் இருக்கவில்லை. ஆர்வில், வில்பர் எனும் மில்டன் ரைட்-டின் இரண்டு பிள்ளைகளுமே படிப்பில் அப்படியொன்றும் சுட்டிகளில்லை. சின்ன வயதில் அவருடைய தந்தையார் வாங்கிக் கொடுத்த குட்டி பறக்கும் ஹெலிகாப்டர் அவர்களை ரொம்பவே வசீகரித்தது. பேப்பர், மூங்கில், ரப்பர் போன்றவைகளால் உருவாக்கப்பட்டிருந்த அந்த ஹெலிகாப்டர் பறந்தபோது அவர்கள் பிரமித்தும் போனார்கள். அது உடைந்தபோது அதே போல ஒன்றை அவர்களாகவே உருவாக்கி வியப்பூட்டினார்கள்.



பறக்கும் ஆசை அப்போதே அவர்களுடைய மனதுக்குள் குடியேறிவிட்டது. படித்தார்கள், ஆனாலும் படிப்பில் பெரிதாய் எதையும் சாதிக்கவில்லை. ஒரு டிப்ளமோ கூட முடிக்கவில்லை. படிப்பை முடிக்காமல் வெளியேறியவர்களை கடுமையான மன அழுத்தம் சந்தித்தது. நோயாளியான அம்மா, உதவி தேவைப்படும் அப்பா எனும் சூழல் தான் அவர்களுக்கு வாய்த்தது.

இருவருமாகச் சேர்ந்து ஒரு பிரிண்டிங் பிரஸ் ஆரம்பித்தார்கள். பத்திரிகை ஆரம்பித்தார்கள். எதுவும் அவர்களுக்குக் கை கொடுக்கவில்லை. சரி ஒரு சைக்கிள் கடை ஆரம்பிக்கலாம் என நினைத்தார்கள். சின்னக் கடை துவங்கி நான்கு ஆண்டுகளில் ரைட் சைக்கிள் நிறுவனம் ஒன்றையும் ஆரம்பித்தார்கள். ஆனாலும் அவர்களுடைய தேடல் அதில் இருக்கவில்லை.

கடைசியில் எல்லாவற்றையும் மூட்டை கட்டி வைத்துவிட்டு விமானம் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். வேதாளத்தைப் பிடிக்கப் போன விக்கிரமாதித்யனாய் முயன்று கொண்டே இருந்தார்கள். பெரிய சைஸ் பட்டம், கிளைடர், இறக்கைகளுடன் கூடிய விமானம், சக்தியில் இயங்கும் விமானம் என படிப்படியாய் முயன்று கொண்டே இருந்தார்கள். ஆயிரக்கணக்கான தோல்விகளின் முடிவில் அவர்களுக்கு வெற்றி கிடைத்தது. அதுதான் இன்றைய அதி நவீன விமானங்களின் தாய்வீடு.

“இவ்வளவு தான். இதற்கு மேல் முயற்சி செய்ய முடியாது” எனும் வாசகத்தை யாரோ ஒருவரிடமிருந்து தினமும் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். தொழிலில், படிப்பில், நட்பில், காதலில் என எல்லா இடங்களிலும் இந்த சலிப்பு பலருக்கும் வந்து விடுகிறது. ரைட் சகோதரர்களுக்கு அப்படி ஒரு எண்ணம் வரவில்லை. அப்படி ஒரு

எண்ணம் வந்திருந்தால் "**விமானத்தைக் கண்டுபிடித்தவர்கள்**" எனும் பெயர் அவர்களுக்குக் கிடைத்திருக்காது.

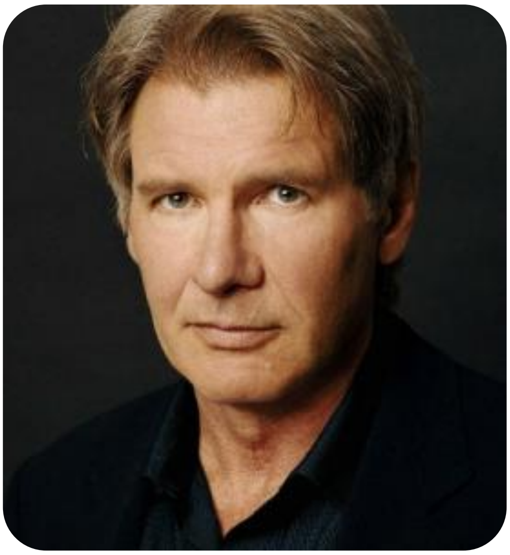
முயற்சி இல்லாமல் வளர்ச்சி இல்லை என்பது தான் உண்மை. எந்தக் கணத்தில் முயற்சியைக் கை விடுகிறோமோ, அப்போது வெற்றிக்கான கதவுகளும் அடைக்கப்பட்டு விடும். "இலட்சியத்தை நோக்கி எவ்வளவு மெதுவாய் போகிறாய் என்பது பிரச்சினையல்ல, நின்று விடாமல் இருப்பதே முக்கியம்" என்கிறார் **கன்ஃபூசியஸ்.**

கூட்டுப்புழுவின் கூடுடைக்கும் பொழுதுகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

பிரம்மப் பிரயர்த்தனம் செய்து அவை கூட்டை உடைத்து வெளியேறுகின்றன. எந்த வினாடியிலும் முயற்சியை நிறுத்தி வைப்பதில்லை. அப்படி நிறுத்தி வைத்தால் அவை வண்ணத்துப் பூச்சியாக வடிவெடுப்பதில்லை.

"தொடர் முயற்சியே வெற்றியைத் தரும். எப்போது முயற்சி செய்வதை நிறுத்தி விடுகிறோமோ அப்போது தோல்வி நம்மை அமுக்கிப் பிடிக்கிறது. நான் அதைப் புரிந்து கொண்டேன். தொடர்ந்து முயற்சி

செய்பவர்கள் வெற்றியை அடையாமல் போனதேயில்லை" என்கிறார் ஹாலிவுட்டின் சூப்பர் ஸ்டார் **ஹாரிசன் ஃபோர்ட்.** துவக்க காலத்தில் யாரும் இவரை சிவப்புக் கம்பளம் வைத்து வரவேற்கவில்லை. உதாசீனம், நிராகரிப்பு, அவமானம் இவையெல்லாம் இவருடைய வாசலில் குவிந்து கிடந்தன. இவரிடம் இருந்ததோ முயற்சியும், அதை முன்னெடுத்துச் சென்லும் தன்னம்பிக்கையும் தான். முயன்று கொண்டே இருந்தார். காற்றுக்கு முன்னேறிச் செல்லும் பட்டம் போல ஹாலிவுட் வானில் உயரப் பறக்கிறார்.

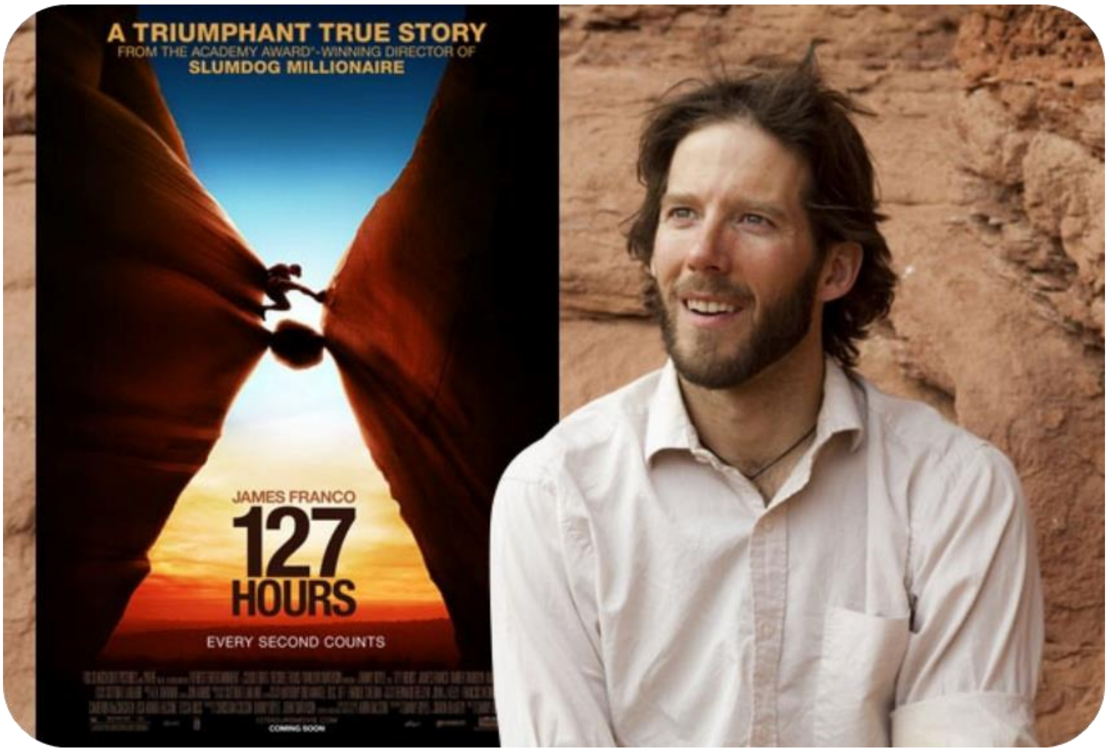


"இனிமேல் முடியாது" எனும் மனநிலை அலுவலக வாழ்க்கையில் மட்டுமல்ல குடும்ப வாழ்க்கையிலும் சிக்கல்களைக் கொண்டு வருகிறது. குடும்பச் சண்டைகள், விவாதங்கள், விட்டுக் கொடுத்தல் போன்றவற்றில் இந்த மனநிலை வரும்போது உறவில் விரிசல்கள் எழுகின்றன. வீட்டை விட்டு ஓடிப் போகும் மகன்களும், பெற்றோரைப் புறக்கணிக்கும் மகள்களும், விவாகரத்து கேட்கும் தம்பதியரும் "இனிமேல் முடியாது" எனும் நிலையில் வருபவர்கள் தான்.

அமெரிக்காவின் இந்தியானாபோலீஸ் எனுமிடத்திலுள்ள **ஆரோன் ராஸ்டனுக்கு** மலையேறுவதென்றால் உயிர். 2003ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் அமெரிக்காவிலுள்ள **புளூ ஜான் கேன்யன்** மலையில் ஏறியபோது விபத்தில் சிக்கிக் கொண்டார். அவருடைய வலது கை மலையிடுக்கில் மாட்டிக் கொண்டது. முதலில் கையை எப்படியாவது எடுத்து விடலாம் என்று தான் நினைத்தார். கை வெளியே வரவில்லை. வசமாய் சிக்கிக்

கொண்டது. நேரம் செல்லச் செல்ல திகில் அவருடைய மனமெல்லாம் நிரம்பியது. ஆளரவம் அற்ற மலை அது. மலையேற வருவதைப் பற்றி அவர் யாரிடமும் சொல்லவும் இல்லை. கையில் போனும் இல்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் தண்ணீரும் தீர்ந்து வருகிறது.

மணித்துளிகள் கடந்து நாட்களாகின்றன. ஒன்று இரண்டு மூன்று என நாட்களும் நகர்ந்து விட்டன. முழுதாய் ஐந்து நாட்கள் இடைவிடாமல் போராடினார். யாராவது வருவார்களா என கத்திப் பார்த்தார். ஒரு பயனும் இல்லை. கை சிக்கிக் கொண்டது சிக்கிக் கொண்டது தான். தனது வீடியோவை எடுத்து தன்னையே படம் பிடித்தார். இதோ சாகப் போகிறேன் என குடும்பத்துக்கு செய்தி கொடுத்தார். மலையில் தனது தோற்றம், மறைவு நாட்களைக் கூட வெட்டி வைத்தார்.



“இதற்கு மேலும் முடியாது” எனும் நிலைமைக்கு அவர் அப்போது வந்திருந்தால் ‘விபத்தில் சிக்கி இளைஞர் பலி’ எனும் ஒரு வரிச் செய்தியாகியிருப்பார். ஆனால் அவர் துவளவில்லை. தன்னிடமிருந்த ஒரே

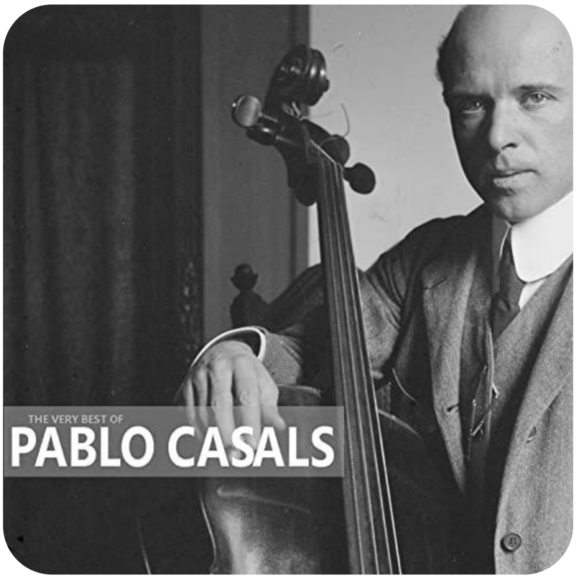
அறுபடாத கத்தியைக் கொண்டு தனது வலது கையை வெட்டினார். அப்போது அவர் தரையிலிருந்து அறுபத்து ஐந்தடி உயரத்தில் இருந்தார்! ஒற்றைக் கையுடன் தட்டுத் தடுமாறி கீழே வரும் வழியில் ஒரு தம்பதியரைச் சந்தித்தார். ஆறு மணிநேரத்துக்குப் பின் ஹெலிகாப்டர் அவரை மீட்டது. அந்த போராட்டம் தான் **ஏ.ஆர். ரஹ்மானின்** இசையில் **127 ஹவர்ஸ்** எனும் ஹாலிவுட் திரைப்படமானது.

உயிரின் கடைச் துளி இருக்கும் வரை தளராமல் போராடுவோர் வாழ்வில் வெற்றியடைவார்கள் எனும் உயரிய பாடத்தை அவருடைய வலி மிகுந்த வாழ்க்கை சொல்லித் தருகிறது.

வெற்றிக்கான மந்திரத்தைச் சொல்லும்போது அதன் வழிகளாக இவற்றைச் சொல்வார்கள். ஒரு இலட்சியத்தை உருவாக்குங்கள். அதை அடைவதற்கான பயணத்திற்கு என்னென்ன தேவையோ அவற்றைத் தயாரியுங்கள். வெல்ல முடியும் எனும் அசைக்க முடியாத நேர் சிந்தனையை மனதில் கொண்டிருங்கள். வாய்ப்புகளின் வால் கிடைத்தால் கூட இறுகப்பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். தோல்விகளிலோ, தவறுகளிலோ துவண்டு விடாமல் மீண்டும் உற்சாகமாய் முன்னேறுங்கள். எப்போதும் உங்களைச் சுற்றி தன்னம்பிக்கையான மனிதர்களைக் கொண்டிருங்கள். வெற்றி கிடைக்கும் வரை முயற்சியை முறித்துப் போடாதீர்கள்!

முதல் சுவடு எடுத்து வைக்காமல் வெற்றிக்கான பயணம் ஆரம்பமாவதில்லை. அதே நேரம் எல்லைக் கோட்டில் கடைசிச் சுவடை வைக்காவிடில் பயணம் வெற்றியாய் அமைவதுவும் இல்லை. துவக்கம் மட்டுமே வெற்றியைத் தந்து விடாது. கொஞ்சமாய் முயன்று விட்டு முடங்கிவிட்டாலும் நமக்குக் கிடைக்க வேண்டிய புதையல் கிடைக்காமலேயே போய்விடும்.

இசைக்கலைஞர்களுக்குப் பரிச்சயமான பெயர் **பாப்லோ கேசல்ஸ்.** வயலினைப் போல இருக்கும் **"செல்லோ"** எனும் இசைக்கருவியை இசைப்பதில் உலகப் புகழ் பெற்றவர். அவருடைய மரண காலம் வரை



சுமார் ஆறுமணி நேரம் இசைப் பயிற்சி எடுப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். 95வது வயதில் ஒருமுறை அவரிடம் பத்திரிகையாளர்கள் கேட்டார்கள். "இந்த வயதிலும் ஏன் கடினமாக ஆறு மணி நேரம் பயிற்சி செய்கிறீர்கள்?". சின்னப் புன்னகையுடன் அவர் சொன்னார். "ஏனெனில் நான் இசையில் தொடர்ந்து வளர்வதாய் நினைக்கிறேன். அதனால் தான் நிறுத்தாமல் பயிற்சி எடுக்கிறேன்".

*முயற்சியின் **கிளைகள் வளரும் வரைதான் வாழ்க்கை மரத்தைக் கரையான் அரிக்காது.** முயற்சிப் பாதங்கள் நடப்பதை நிறுத்தும்போது நம் தலைக்கு மேல் வல்லூறுகள் வட்டமிடத் துவங்கும். **"இதற்குமேல் முடியாது" என்பவனுக்கு வரலாற்றின் பக்கங்களில் இடமில்லை. வாழ்வின் பக்கங்களின் அவன் நடந்த தடமும் நிலைப்பதில்லை.***

பிலிப் பெட்டிட் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? கயிறு மேல் நடப்பதில் அலாதி பிரியம் அவருக்கு. அந்த நுட்பத்தை அவருக்கு யாரும் கற்றுத் தரவில்லை. தனது வீட்டின் பின்னால் கயிறு கட்டி நடந்து பழகினார். கயிறு மேல் நடப்பது, குதிப்பது, பல்டியடிப்பது என சாகசங்கள் கொஞ்ச நாளிலேயே போரடித்து விட்டது. உயரமான கட்டிடங்களுக்கிடையே கயிறுகட்டி நடந்தால் என்ன? எனும் சிந்தனை உந்தித் தள்ள, அதற்கான முயற்சியில் இறங்கினார். பாரீஸிலுள்ள பழமை வாய்ந்த உயரமான

நாட்ரிடாம் ஆலயத்தின் கோபுரங்களுக்கிடையே கம்பி கட்டி நடந்தார். பின் ஆஸ்திரேலியாவின் சிட்னியிலுள்ள ஹார்பர் பாலத்திடையே கம்பி கட்டி நடந்து வியக்க வைத்தார்.

அமெரிக்காவின் நியூயார்க் இரட்டைக் கோபுரங்களுக்கிடையே கம்பி கட்டி நடக்க வேண்டும் என்பது அவருடைய தீராத ஆவல். 1960களில் கட்டிட வேலை நடந்து கொண்டிருந்தபோது பாரீஸிலிருந்து பல முறை நியூயார்க் சென்று அந்தக் கட்டிடத்தைப் பார்த்தார். 1368 அடி உயரத்தில் இருந்தது கட்டிடத்தின் உச்சி. இரண்டு கட்டிடங்களுக்கிடையே சுமார் 200அடி தூரம். ஹெலிகாப்டரில் பல முறை பறந்து கட்டிடங்களைப் படம் பிடித்தார். பல முறை கட்டிடத்துக்குள் காவலாளி கண்ணில் மண்ணைத் தூவி நுழைந்து வேவு பார்த்தார்.

ஒரு தடவை போலீஸின் கையிலும் வசமாக மாட்டினார். இனிமேல் கனவு அவ்வளவு தான் என உடைந்து போய்விடவில்லை. மீண்டும் மீண்டும் முயன்று கொண்டே இருந்தார். கடைசியில் வெகு ரகசியமாக கம்பிகள், கட்ட வேண்டிய பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் மாடியில் கொண்டு சேர்த்தார்கள். நள்ளிரவில் ஒரு கட்டிடத்தின் உச்சியிலிருந்து

மறு கட்டிடத்துக்கு அம்பு மூலம் நூல் எறிந்து, கம்பி இழுத்து என பிரம்ம பிரயர்தனம் செய்து கம்பியை இழுத்துக் கட்டினார்கள்.

1974 ஆகஸ்ட் 7ம் தியதி காலையில் கம்பியில் நடந்தார் **பெட்டிட்.** சில்லிடும் குளிர், வழக்கத்தை விட அதிகமான காற்று, எப்போது வேண்டுமானாலும் பெய்யத் தயாராய் இருக்கும் வானம், பனிமூட்டம் என அவரைச் சவால்கள் சந்தித்தன. பெட்டிட் தயங்கவில்லை. கம்பியின் மீது அசைந்தாடி நடந்து எல்லோரையும் அதிர்ச்சிகுள்ளாக்கினார். காவலர்கள் வந்து அவரைக் கைது செய்யும் வரை சுமார் 45 நிமிடங்கள் கம்பியில் நடந்தும், அமர்ந்தும், குதித்தும் சாகசம் செய்து கொண்டிருந்தார்.

இந்த முயற்சியின் துவக்கம் முதல் கைது வரை பெட்டிட் சந்தித்த சவால்களும், சிக்கல்களும் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. '**இனிமேல் முடியாது**' என ஒரு முறை நினைத்திருந்தால் கூட அவருடைய இலட்சியம் நிறைவேறியிருக்காது என்பதே உண்மை.

நில்லாமல் தொடரட்டும் முயற்சிகள் - அவை

உயிருக்கு உரமூட்டும் பயிற்சிகள்

11

மாற்றங்கள் வெற்றிகளின் நுழைவுச் சீட்டுகள்

"விட்டு விடுதலையாகி ஒரு சிட்டுக் குருவியைப் போல" என்ற பாரதியார் பாடல் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். சுதந்திரமாய்ப் பறக்கும் சிட்டுக் குருவி சிலிர்ப்பின் அடையாளம். எப்போதேனும் சிட்டுக் குருவியின் கூட்டைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? நேரம் கிடைக்கும் போது கவனித்துப் பாருங்கள். சிட்டுக்குருவிகளின் கூடுகள் எப்படி இருக்கின்றன? கடந்த ஆண்டு எப்படி இருந்தன? கடந்த நூற்றாண்டில் எப்படி இருந்தன? வியப்பூட்டும் பதில் என்னவென்றால், நூற்றாண்டுகளாக இவற்றில் ஏதும் மாற்றம் இல்லை என்பதே!

விலங்குகள், பறவைகள் போன்றவையெல்லாம் வாழ்க்கை முறைகளில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதில்லை. மனிதனுடைய வாழ்க்கையோ மாற்றங்களால் கட்டமைக்கப்பட்டது. அந்த மாற்றங்கள் தான் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் பல்வேறு வளர்ச்சிகளைக் கொண்டு வருகிறது.

சிலருக்கு மாற்றங்கள் எதுவும் பிடிப்பதில்லை. குறிப்பாக அலுவலக வேலை, பிஸினஸ் போன்றவற்றில் மாற்றம் என்றாலே காத தூரம் ஓடி விடுகிறார்கள். கிணற்றுத் தவளையைப் போல வட்டமடித்துக் கொண்டே

இருப்பதில் தான் அவர்களுக்குத் திருப்தி அதிகம். அட்டவணையை மாற்றி எதுவும் செய்யமாட்டார்கள். வட்டத்துக்குள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் கடிகார முள்போல அவர்களுடைய வாழ்க்கை பேட்டரி தீரும் வரை ஓடி முடிகிறது.

ஒரு புதிய ரக செல்போனைப் பார்த்தவுடன் நமது செல்போனை மாற்றி விடலாமா எனத் தோன்றுகிறது. ஒரு எல்.இ.டி டிவியைப் பார்த்ததும் நமது சின்ன டிவியை மாற்றி விடலாமா என தோன்றுகிறது. புத்தம் புதிய விளம்பரம் ஒன்றைப் பார்த்தவுடன் மாற்றத்துக்காக மனம் தயாராகிவிடுகிறது. ஆனால் முக்கியமான வேலை சார்ந்த மாற்றங்கள் வரும்போது மட்டும் பயம் வந்து கூடாரமடிக்கிறது.

வெற்றியாளர்கள் மாற்றத்தைக் கண்டு பயந்து ஓடுவதில்லை. மாற்றம் என்பது மானிடத் தத்துவம் என புன்னகையுடன் எதிர்கொள்கிறார்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால் சரியான மாற்றத்தை தேடிப் போய் அணைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உலகம் பொருளாதார வீழ்ச்சியில் வழுக்கியது. பலர் வேலையிழந்து, பணமிழந்து சிக்கலில் விழுந்தார்கள். அவர்களில் பெரும்பாலானோர் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொண்டு தங்களுடைய வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டத்துக்கு இடம் பெயர்ந்தார்கள். ***ஆனால் மாற்றங்களைக் கண்டு மிரண்டு போனவர்கள் பலர் தற்கொலை செய்து கொண்டு மடிந்தே போனார்கள்.***

மாற்றம் நல்லது என்று பலரும் சொன்னாலும் மாற்றங்களை மக்கள் வெறுப்பதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு.

என்ன நடக்கப் போகிறதோ தெரியலையே! எனும் பயம் முதலாவது. ஒரு வட்டத்துக்குள்ளேயே நீந்திக் கொண்டிருப்பவர்கள் சட்டென ஒரு மாற்றத்தைக் காணும் போது நிலை குலைந்து போகிறார்கள். தொட்டியில் நீந்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மீனை பிடித்து தரையில் விட்டால் துடிப்பதைப் போல இவர்கள் துடித்து விடுகிறார்கள். உண்மையில் விடப்பட்டது தரையில் அல்ல, கடலில் எனும் வாழ்வின் உண்மையை அவர்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை.

என்னோட வேலை என்ன ஆகும்ன்னு தெரியலையே? என்னோட எதிர்காலம் என்ன ஆகும்னு தெரியலையே, வாழ்க்கையை ஓட்ட என்ன செய்வேன்னு தெரியலையே என்றெல்லாம் மாற்றம் குறித்த திகில் அவர்களைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது.

இரண்டாவது பயம் கட்டுப்பாடு சேர்ந்தது. நம்ம கையில கண்ட்ரோல் எதுவும் இல்லையே எனும் பயம் அது!

நடக்கும் மாற்றங்களெல்லாம் வேறு ஏதோ ஒரு நபருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது போல ஒரு எண்ணம் இவர்களுடைய மனதில் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். நமது வாழ்வின் கடிவாளம் நம்மிடம் இல்லையேல் இதில் எப்படி வெற்றி பெறுவது எனும் பயம் அவர்களுக்கு மாற்றத்தைக் கண்டு விலகி ஓடும் மனநிலையைத் தந்துவிடும்.

மூன்றாவது பயம் தோல்வி சார்ந்தது. சூழல் மாறிவிட்டால் வெற்றி பெற முடியுமா எனும் குழப்பம்.

புதிய இடம் எப்படி இருக்குமோ?

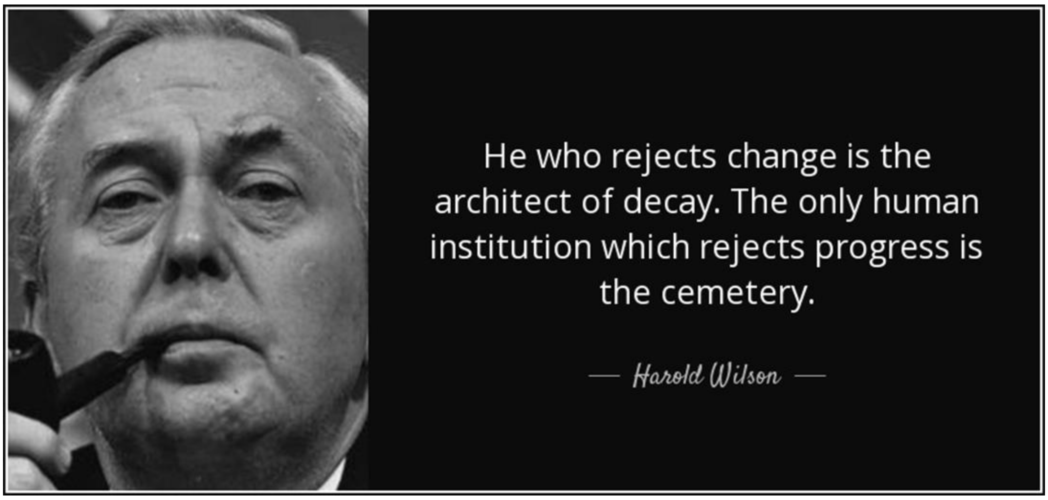
புதிய தலைமை எப்படி இருக்குமோ?

தரப்பட்டிருக்கும் புதிய வேலையில் திறமையாய் செயல்பட முடியுமா?

ஒருவேளை வெற்றி பெறாவிடில் வேலை நிலைக்குமா?

இப்போது இருக்கின்ற நல்ல பெயர் தொடருமா என சங்கிலித் தொடர் போலத் தொடரும் பயங்கள் இதில் அடக்கம்.

நான்காவது பயம் சோம்பேறிகளின் பயம். இந்த வேலையை நாலுவருஷமாவோ, நாப்பது வருஷமாவோ பண்றேன். இதோட எல்லா நுணுக்கங்களும் எனக்குத் தெரியும். கண்ணை மூடிட்டு கூட இந்த வேலையைச் செய்ய முடியும். இனிமே புதிய வேலையைச் செய்தா எப்படி? இப்போ இருக்கிற இந்த ரிலாக்ஸான சூழல் நிலைக்குமா? எனும் பயம் அது. ரொம்பவே சொகுசான வேலை சுழற்சியிலிருந்து வெளிவர பயப்படும் மனநிலை இது.



"மாற்றங்களை வெறுப்பவன் அழுகத் துவங்குகிறான், மாற்றங்களை ஏற்காதவர்கள் கல்லறை மனிதர்கள் மட்டுமே" என்கிறார் இங்கிலாந்தின் **ஹேரால்ட் வில்சன்.**

ஒருவர் **பால் ஆலன்** என்பவருடன் சேர்ந்து **டிராஃப்-ஓ-டேட்டா** எனும் சின்ன நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தார். டிராபிக் சிக்னல்

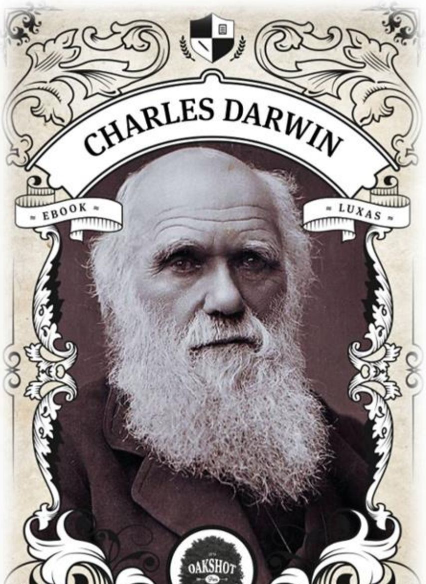
தகவல்களிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்று அவற்றைப் பயனுள்ள அறிக்கைகளாக மாற்றுவது தான் அவர்களுடைய திட்டம். ஓரளவு நிறுவனம் வெற்றிகரமாய் இயங்கிக் கொண்டிருந்தபோது அவர் அதை உதறிவிட்டு மாற்றத்தை நாடினார். அந்த மாற்றம் அவருக்கு உலகப் புகழைக் கொண்டு வந்து சேர்த்தது. அவர் தான் மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனர் **பில்கேட்ஸ்!**

நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் மாற்றங்கள் நம்மைச் சந்தித்துக் கொண்டே தான் இருக்கும். மாற்றங்களை எந்த அளவுக்கு எதிர்க்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு மாற்றங்களுக்குள் இணைய கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும். திசை மாறித் திசை மாறி ஓடும் நதியின் ஓட்டத்துக்கு ஏற்ப நீந்துவதே எளிதானது. எதிரேறுதல் கடினமானது. எனவே மாற்றங்களை மனதளவில் ஏற்றுக் கொள்வதே, மாற்றங்களைப் பழகிக் கொள்வதன் முதல் படியாகும்.

ஒரே பள்ளிக்கூடத்தில் பல ஆண்டுகள் பணியாற்றி பணிமாற்றம் பெற்றுச் செல்லும் ஆசிரியர்களின் மன உளைச்சல் கடுமையானது. அவர்கள் பழகிய சூழலை விட்டு வெளியேறுவதை சுமையாகக் கருதுகிறார்கள். புதிய நபர்களைப் பரிச்சயப்படுதல், புதிய சூழலில் நடைபோடுதல், புதியவற்றைச் செய்தல் என பல்வேறு நல்ல அம்சங்கள் அதில் உள்ளன. இரண்டு மணிநேர திரைப்படத்துக்கே பல மாற்றங்கள், இனிய ஆச்சரியங்களெல்லாம் எதிர்பார்க்கும் நம்மில் பலரும் வாழ்க்கையில் அத்தகைய

ஆச்சரியங்களைச் சந்திக்கப் பயப்படுவது வியப்பளிக்கிறது.

கோயில் திருவிழாக்களில் விற்கும் **கலைடாஸ்கோப்** பார்த்திருப்பீர்கள். ஒரு முனையைக் கண்ணில் வைத்து சுழற்றிச் சுழற்றிப் பார்க்கும் போது பிரம்மாண்டமான காட்சிகள் விரிவடைந்து நம்மை வியப்பூட்டும். அப்படிக் காட்டுபவை ஒரு சில வண்ணத் துண்டுகள் தான். மாற்றமும் அத்தகையதே. ஒரு சின்ன மாற்றம் கூட நம்முடைய பார்வையில் மிகப்பெரிய விஸ்வரூப வேறுபாடைக் காட்டக் கூடும். எனவே மாற்றங்களைக் குறித்து மலையளவு கற்பனைகள் வளர்க்காமல், அதன் இயல்பிலேயே அணுகுவதே சிறந்தது.



"காலங்களைத் தாண்டி வாழ்பவை மிகவும் வலுவான பிராணிகளோ, மிகவும் அறிவார்ந்த பிராணிகளோ அல்ல. மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் பிராணிகளே தலைமுறை தாண்டியும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன" என்கிறார் **டார்வின்!** மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்வதன் தேவையை தனது பாணியில் சொல்கிறது டார்வினின் தத்துவம். குரங்கிலிருந்து வந்தவன் மனிதன் எனும் அவருடைய கோட்பாடு கூட மாற்றத்தின் மீதான கட்டமைப்பு தானே!

முன்னேற்றத்துக்கான மாற்றங்களை விரும்பும் மனம் பாசிடிவ் மனநிலையிலிருந்தே புறப்படுகிறது. நான் இந்த மாற்றத்துக்காகப் பயப்படுகிறேனா? பயப்படுகிறேன் எனில் ஏன் பயப்படுகிறேன்? இந்தப் பயம் நியாயமானது தானா எனும் சில கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்பதே நமக்கு மிகப்பெரிய உத்வேகத்தை அள்ளித் தரும். எத்தனை

முறை மாற்றத்தைக் குறித்து நேர்மறையாய் சிந்தித்திருக்கிறோம், எத்தனை முறை எதிர்மறையாய் சிந்தித்திருக்கிறோம் என்பதைக் கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் வெற்றியாளரா, இல்லையா என்பது புரியவரும்.

அமெரிக்காவிலுள்ள மேசிஸ் எனும் மிகப்பெரிய விற்பனை நிலையம் இன்று சுமார் ஐயாயிரம் கோடி ரூபாய்கள் லாபத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த நிறுவனத்தை ஆரம்பித்த **ரௌலண்ட் ஹஸி மேசி** என்பவர் இந்தக் கடையை ஆரம்பிக்கும் முன் நான்கு கடைகள் ஆரம்பித்தார். ஒவ்வொன்றாக நான்குமே தோல்வியடைந்தன. ஒவ்வோர் தோல்வியிலும் மாற்றத்தைக் கற்றுக் கொண்டார். அதை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு அடுத்த நிலைக்குத் தாவினார். கடைசியில் மேசிஸ் அவருக்கு வெற்றி தந்தது. இன்று 800 க்கும் மேற்பட்ட கடைகள் அமெரிக்காவில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

துணிச்சலுக்கும் முட்டாள் தனத்தும் வேறுபாடு உண்டு. விமானத்திலிருந்து பாராசூட்டுடன் குதிப்பதற்கும், எதையும் யோசிக்காமல் குதிப்பதற்குமான வித்தியாசமாய் இதைச் சொல்லலாம். எனவே மாற்றத்தை நோக்கி இடம் பெயரும் முன் அது குறித்த புரிதலும், அறிதலும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதன் பின் மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முதல் சுவடை வைக்கும்போதே இதன் முழு பொறுப்பும் என்னுடையது என்பதை மனதில் எழுதுங்கள். அது மாற்றத்தை வெற்றிகரமாக மாற்றும் உத்வேகத்தை உங்களுக்குத் தரும்.

மாற்றங்களை எதிர்கொள்வோம்

வாழ்வினிலே இனி வெல்வோம்

12

மறுத்தல் உயர்வு தரும்

தமிழில் நாம் சொல்வதற்குத் தயங்கும் ரொம்பக் கஷ்டமான வார்த்தை என்ன தெரியுமா? "முடியாது" என்பது தான். இந்தியக் கலாச்சாரத்தில் "மறுத்துப் பேசுவது" என்பது கொஞ்சம் அநாகரீகமானது. "பெரியவங்க சொன்னா மறுத்துப் பேசாதே" எனும் பாட்டி அட்வைஸ் முதல், "ஐயாவோட பேச்சுக்கு மறுப்பு ஏதுங்க" எனும் கக்கத்தில் துண்டை சொருகும் உழைப்பாளியின் பதில் வரை, மறுத்துப் பேசக் கூடாது என்பதையே போதிக்கிறது.

"முடியாது" என்று சொல்ல விடாமல் நம்மை பின்னுக்கு இழுக்கும் காரணிகள் பல உண்டு. அந்த நபருடனான நட்பு முறிந்து விடுமோ? நம்மை நம்பி வந்துக் கேட்கிறார் முடியாது என்பது நல்லாவா இருக்கும்? முடியாதுன்னு சொல்லிட்டா ரொம்ப வருத்தப்படுவாரே? ஒருவேளை கோபப்படுவாரோ? இப்படிப்பட்ட காரணங்கள் தான் "சரி" எனும் தலையாட்டல்களுக்குக் காரணமாகிவிடுகிறது. மறுத்துப் பேசாமல் இருப்பது நம்முடைய முதுகின் மேல் சோதனைகள் விக்கிரமாதித்ய வேதாளமாய் வந்தமரக் காரணமாகி விடுகிறது என்பதை நாம் உணர்வதில்லை.

"சரி" என சொல்வது மிகவும் எளிது. "இதை வாங்கித் தருவீங்களா டாடி?" என்று மகள் கொஞ்சுவாள். "இந்த வேலையைச் செய்ய

முடியுமா?” எனும் மேலதிகாரி விண்ணப்பம் வைப்பார். “இதைப் பண்ணுடா பிளீஸ்” எனும் நண்பன் கேட்பான். “சரி” எனும் ஒரு வார்த்தைப் பதில் ரொம்பவே எளிது. ஆனால் அந்த ஒரு பதிலுடன் வேலை முடிந்து போவதில்லை. அதன் விளைவால் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நமக்குப் பிடிக்காததாகவோ, நம்மால் செய்ய முடியாததாகவோ இருந்து விடுகிறது.

நமக்குப் பிடிக்காத ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய நாம் ஒத்துக் கொள்ளும் போது, நமக்குப் பிடித்த ஒரு விஷயத்தைச் செய்யும் வாய்ப்பு தடைபட்டுப் போகிறது. உதாரணமாக, அலுவலகத்தில் அதிகமான வேலை தரப்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். “சாரி... இன்னிக்கு முடியாது” என்று சொல்வது உங்களுடைய தன்னம்பிக்கையின் அடையாளம். அதை விட்டு விட்டு, “சரி குடுங்க” என இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டால் உங்களுடைய மாலை நேர திட்டங்களெல்லாம் காலி.

குழந்தை ஏதோ ஒரு பொருளை விரும்பிக் கேட்கிறது. அது தேவையற்றது என நீங்கள் நினைக்கும்போது “முடியாது” என்று சொல்வதே நல்லது. எல்லாவற்றுக்கும் சரி எனும் பதிலைச் சொல்வது குழந்தைகளின் பதின் வயது காலத்தில் பெரும் சிக்கலை உருவாக்கும்

என்கின்றனர் உளவியலார்கள். முடியாது என சொல்லி மறுத்து, தோல்வியின் முகத்தையும் குழந்தைகளுக்குக் காட்ட வேண்டியது அவசியம். அது தான் பிற்காலத்தில் தோல்விகள் சகஜம் என்பதைக் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்கும். அது தெரியாத இளசுகள் தான் தோல்வி எனும் வார்த்தையைக் கேட்டதும் தற்கொலைக்குத் தயாராகி விடுகிறார்கள்.

நெருங்கிய நண்பர்களுக்கிடையே "மறுப்பு" இல்லாதபோது பல கெட்ட பழக்கங்கள் வந்து தொற்றிக் கொள்கின்றன. "ஒரு தம் போடுவோம் மச்சி" எனும் போது "வேண்டாம், சாரி.." என ஒரு சின்ன மறுப்பைச் சொன்னாலே தப்பித்து விடலாம். "முடியாது" என்று சொல்வது நம்மை நாமே மதிப்பதற்குச் சமம் என்கின்றனர் உளவியலார். என்னோட நேரத்தை நான் மதிக்கிறேன் என்பதன் அடையாளம் தான் தேவையற்றவைகளுக்கு "நோ" சொல்வது! அடுத்தவர்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் தலையாட்டினால் நீங்கள் அடுத்தவர்களை மதிக்கிறீர்கள், உங்களை மதிக்கவில்லை என்பது தான் ஒருவரிச் செய்தி!

ச்ச்ச்

முக்கியமான வேலையில் இருக்கும்போது சிலர் போன் பண்ணி சாவாகாசமாய்ப் பேசத் துவங்குவார்கள். "ஏலே ராசா என்னலே செய்றே" என ஆரம்பிப்பவர்களிடம் ஒரு நிமிடம் பேசிவிட்டு "சாரி.. அப்புறம் பேசலாமா? கொஞ்சம் பிஸி" என்று சொல்லக் கூட தயங்குகிறோமா இல்லையா?

தன்னுடைய இலட்சியம் என்ன என்பதில் தெளிவாக இருப்பர்களால் எளிதில் மறுப்பைச் சொல்ல முடிகிறது. அரைவேக்காடு மனநிலை

உடையவர்கள் பெரும்பாலும் மறுத்துச் சொல்லத் தயங்குகிறார்கள். காரணம், அது சரியா தவறா என்பதே அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை!

எல்லாவற்றையும் தலையாட்டிக் கொண்டே ஏற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு ஆயுள் ரொம்பக் கம்மி. காரணம் அவர்களிடம் எப்போதுமே மன அழுத்தம் நிரந்தரமாகக் குடிகொண்டிருக்கும். மறுக்காததற்காக தன்மீதான கோபமும், தன்னை இந்த சூழலில் மாட்டி விட்டதற்காக மற்றவர்களிடம் கோபமும் எப்போதும் இவர்களிடம் இருக்கும். கோபம் கொந்தளிக்கும் மனம் நோய்களின் கூடாரம் தானே!

“முடியாது” என்று சொல்வது தவறில்லை எனும் மனநிலை முதல் தேவை. சொல்வதற்கெல்லாம் சரி என தலையாட்டிக் கொண்டிருக்க யாராலும் முடியாது. அமெரிக்கர்கள் “நோ” சொல்வதற்குத் தயங்குவதில்லை என்கிறது ஒரு புள்ளி விவரம். முடியாத விஷயத்தை “முடியாது” என்று சொல்லி விட்டுச் சென்று விடுவார்கள். அதே போல நிறுவனங்களின் உயர் அதிகாரிகளும் “நோ” சொல்லத் தயங்குவதில்லை. அதனால் தான் அவர்களுக்கு எப்போதுமே குடும்பத்தைக் கவனிக்க கொஞ்சம் நேரம் கிடைக்கிறது!

“சரி” என ஒத்துக் கொண்டால் அதன் தொடர்ச்சியான விளைவுகள் என்னென்ன என்பதைக் கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். “என்ன,

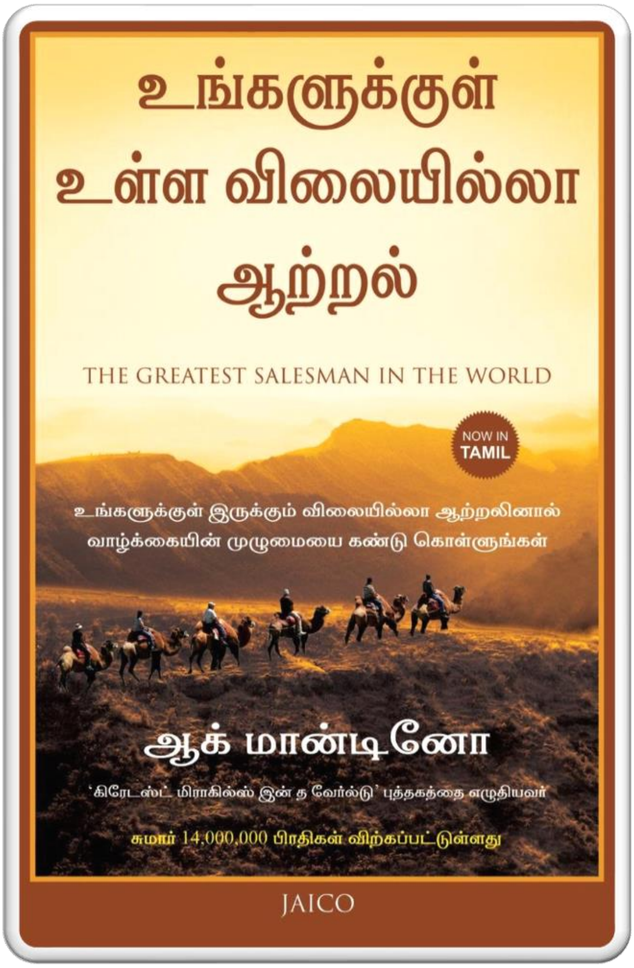
ஒரு அரை மணி நேர வேலை தானே!” என்று பல வேளைகளில் நினைப்போம். அந்த அரை மணி நேரம் அதன் பின் வரக்கூடிய எல்லா வேலைகளையும் பின்னுக்குத் தள்ளும். இதே போல நான்கைந்து அரை மணி நேர வேலை வந்தால் நிலமை என்னவாகும்? பிஸி.. பிஸி.. என ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான். “சாரி.. முடியாது” என்று ஒரு மறுப்பை சரியான நேரத்தில் சொன்னால் மற்ற அனைத்துமே அதனதன் இடத்தில் கட்சிதமாய் வந்து அமரும்! ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நேற்றைக்குத் தொலைத்த பணத்தை இன்று மீட்கலாம். ஆனால் நேச்சற்று தொலைத்த நேரத்தை என்றுமே மீட்க முடியாது!

சரி என்று சொல்வதற்கு ஒரு வார்த்தை போதும். சாரி.. என்று சொல்வதற்கு ஒரு சின்ன விளக்கமும் தேவைப்படும். மன்னியுங்கள், ஒரு முக்கியமான வேலையில இருக்கேன். சாரி, இது எனக்குப் புடிக்காத விஷயம். சாரி, இப்போதைக்கு புதுசா எதையும் ஒத்துக் கொள்ற மாதிரி இல்லை. எனக்கு டைமே இல்லை. இப்போதைக்கு என்னோட கவனத்தை இதுல செலுத்தற மனநிலைல நான் இல்லை. சாரி, இதுபற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது. சாரி, எனக்கு கொஞ்சம் குடும்பம் சார்ந்த வேலைகள் இருக்கு. சாரி, எனக்கு கொஞ்சம் ரெஸ்ட் வேணும். இப்படி ஏதாவது ஒரு சின்ன காரணம் சொல்லிவிட்டாலே போதுமானது!

மறுக்கும் போது உங்களுக்கு மாற்று வழி ஏதேனும் தோன்றினால் அதைச் சொல்லலாம். உதாரணமாக “நாளைக்குக் காலையில முடியாது, நாளை மறுநாள்னா ஓகே”. அல்லது “என்னை விட மாலதி இந்த வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும் என நினைக்கிறேன்” என்பது போல ஏதோ ஒன்று. மாற்று வழி சொல்லவேண்டும் என்பது கட்டாயமில்லை. மனதில் தோன்றினால் மட்டும் சொல்லுங்கள்!

தேவையில்லாத விஷயங்களைச் சொல்லி அது பூமராங் மாதிரி உங்களைத் திரும்பித் தாக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அகஸ்டின் ஓக் மண்டினோ புகழ்பெற்ற ஒரு எழுத்தாளர். அவருடைய பல புத்தகங்கள் விற்பனையில் சாதனை படைத்தவை. அவருடைய **"த கிரேட்டஸ்ட் சேல்ஸ்மேன் இன் த வேல்ட்"** புத்தகம் ஐந்து கோடிக்கு மேல் விற்றுப் பட்டையைக் கிளப்பியது. அவர் எழுத்தாளராவதற்கு முன் வாழ்வில் பல்வேறு சோதனைகளில் சிக்கினார். மிகப்பெரிய குடிகாரராய் மாறினார். கடைசியில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, குடிக்கு "நோ" சொல்லி எழுத்துக்கு வரவேற்புக் கம்பளம் விரித்தார். அது தான் இன்று அவரை உலகப் புகழ்பெற்ற தன்னம்பிக்கை எழுத்தாளர்களின் வரிசையில் அமர வைத்திருக்கிறது.



எனவே "நோ" சொல்வது மற்றவர்களோடு மட்டும் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். உங்கள் மனம் உங்களை தவறு செய்யத் தூண்டும் போதெல்லாம்கூட எழும்பட்டும் "நோ" என்னும் குரல்.

சில மின்னஞ்சல்களுக்கு உடனடியாக மறுப்பு எழுதவேண்டுமென்பதில்லை. சைலண்டாக இருந்து விடலாம். மௌனம் என்பது மறுப்பு என்பது தான் மின்னஞ்சல் மொழி. பதிலைத்

தாமதப்படுத்துவது, பதிலளிக்காமல் இருப்பது, உடனடியாக நோ சொல்வது எது அந்தச் சூழலுக்குத் தேவை என்பதை நீங்கள் தீர்மானியுங்கள்.

உங்களுடைய வேலைகளையெல்லாம் தரம் பிரியுங்கள். எது அதி முக்கியம் என்பது முதல், எது அவசியமற்றது என்பது வரை தரம் பிரியுங்கள். அதனடிப்படையில் உங்கள் பணிகளைச் செய்யுங்கள். எதை மறுக்கவேண்டும் என்பது உங்களுக்கு அப்போது புரியும். மறுத்துப் பேசுவது உங்களுக்கு நல்ல பெயரைத் தான் சம்பாதித்துத் தரும் என்பது தான் உண்மை. "அவரு முடியும்ன்னா முடியும்னு சொல்லுவாரு, சொன்னா முடிச்சிடுவாரு" எனும் டயலாக்கை நீங்கள் ஆங்காங்கே கேட்டிருக்க வாய்ப்பு உண்டு! **எல்லாவற்றுக்கும் தலையாட்டுபவர்கள் பெரும்பாலும் இளிச்சவாயன் பட்டத்துக்குள் தாமாகவே போய் சேர்ந்து விடுகிறார்கள்.**

உலகின் பணக்காரர்களின் பட்டியலில் மூன்றாவது இடத்தில் இருக்கும் வாரன் பஃபெட் சொல்லும் சேதி சுவாரஸ்யமானது. "சாதாரண வெற்றியாளர்களுக்கும், சாதனை வெற்றியாளர்களுக்குமிடையே உள்ள வித்தியாசம் என்ன தெரியுமா? சாதனை வெற்றியாளர்கள் ஏறக்குறைய எல்லாவற்றுக்கும் நோ சொல்வார்கள்" என்கிறார் இவர். முக்கியமானவை தவிர எல்லாவற்றையும் மறுத்துவிட வேண்டும் என்பதே இவரது வெற்றி பார்முலா.

மறுப்புச் சொல்லிட மறக்கவும் வேண்டாம்

வாழ்வின் இனிமையை துறக்கவும் வேண்டாம்

13

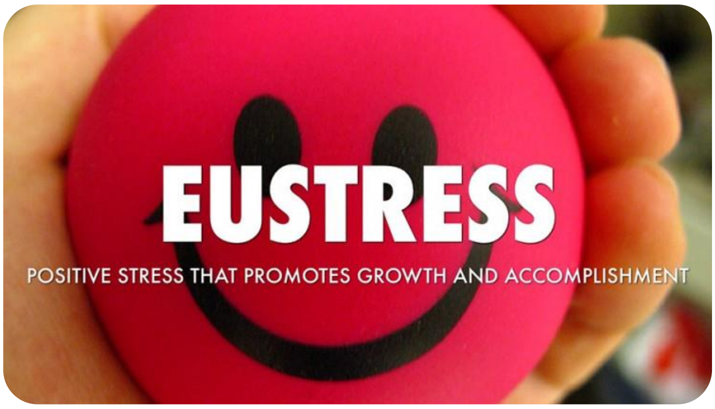
அழுத்தமற்ற மனமே அழகானது

மன அழுத்தம். இன்று எல்லா இடங்களிலும் பரவலாகப் பேசப்படக்கூடிய விஷயம் இதுவாகத் தான் இருக்கும். பேசறவங்க பேசிட்டுப் போகட்டும் என விட்டு விடவும் முடியாது. காரணம் இன்று உலகிலுள்ள நோய்களில் 75 சதவீதம் முதல் 90 சதவீதம் வரை நோய்களுக்கான காரணம் இந்த மன அழுத்தம் தான் என்று சொல்லி அசரடிக்கிறது அமெரிக்க ஆராய்ச்சி ஒன்று.

மன அழுத்தத்துக்கான காரணங்கள் இவ்ளோ தான் என பட்டியலிட்டுச் சொல்லிவிட முடியாது. ஏமாற்றம், பயம், நிராகரிப்பு, வேலை, குடும்பம் இப்படி மன அழுத்தத்துக்கான காரணிகள் நீண்டு கொண்டே போகும். ரொம்ப சத்தம், அதிக வெளிச்சம் இதெல்லாம் கூட சிலருடைய மன அழுத்தத்தை சகட்டு மேனிக்கு அதிகரித்து விடும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

மன அழுத்தம்னா என்ன? எனும் கேள்விக்கும் மிகச் சரியான பதிலைச் சொல்லிவிட முடியாது. நம்மை வெளியிலிருந்தோ, உள்ளிருந்தோ தாக்குகின்ற பிரச்சினைகளுக்கு நமது உடலும் மனமும் தருகின்ற பதில் தான் இந்த மன அழுத்தம் என்பது மருத்துவ விளக்கம். டென்ஷன், எரிச்சல், கோபம், கவனமின்மை, சோர்வு, குழப்பம், வேகமான இதயத் துடிப்பு என இந்த மன அழுத்தத்தின் பிள்ளைகள் எக்கச்சக்கம்.

இந்த மன அழுத்தங்களை மொத்தமாகக் கொட்டி நான்கு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கிறார்கள். முதலில் வருவது **யூ-ஸ்ட்ரெஸ்** (Eustress).



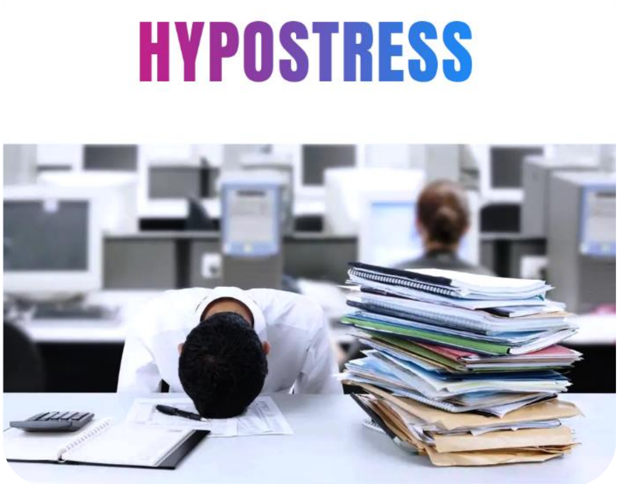
சட்டென உங்களுக்கு ஒரு லாட்டரி அடித்ததென்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்? உங்களுக்கு எப்படியிருக்கும்? அந்த வகை மன அழுத்தம் இந்த வகையில் வருகிறது. படிப்பில் சாதனை செய்வது, தம்பதியர் பெற்றோராவது, கார் வீடு போன்றவை வாங்குவது, விடுமுறைக்கு பிடித்தமான இடத்துக்குச் செல்வது, அல்லது ஒரு திக் திக் திகில் படம் பார்ப்பது. இப்படிப்பட்ட விஷயங்களுக்காய் வருகின்ற அழுத்தம் இந்த வகை. இந்த மன அழுத்தம் கொஞ்சம் சமர்த்து!

இரண்டாவது வகை மன அழுத்தம் **டிஸ்ட்ரெஸ்** (Distress) எனப்படுகிறது. திடீரென நேர்கின்ற ஒரு மரணம். பணச் சிக்கல்கள், வேலைப் பளு, உறவுகளுக்கிடையே வருகின்ற சிக்கல், உடல்நலமின்மை

போன்றவற்றினால் வருவது தான் இந்த வகை மன அழுத்தம். ரொம்பவே சிக்கலை உண்டாக்கும் இந்த வகை மன அழுத்தத்தை அதன் கால அளவை வைத்து அக்யூட் அல்லது குரோனிக் என இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கிறார்கள். அக்யூட் என்றால் கொஞ்ச நேரம் இருக்கும் மன அழுத்தம். குரோனிக் என்பது நீண்ட கால மன அழுத்தம்.

ஹைப்பர்ஸ்ட்ரெஸ் (Hyperstress) என்பது மூன்றாவது வகை. ஒரு மனிதனை அவனுடைய இயலாமையின் எல்லை வரை தள்ளிக் கொண்டே போனால் நிகழ்வது தான் இந்த மன அழுத்தம். வீட்ல பிள்ளைகளைக் கவனித்துவிட்டு, அலுவலகம் ஓடி வேலை செய்து, மீண்டும் வீட்டுக்கு வந்து குடும்பத்தைக் கவனிக்கும் குடும்பத் தலைவிகளுக்கு சர்வ சாதாரணமாய் வருகின்ற மன அழுத்தம் இது. வருகின்ற பணத்தை வைத்துக் கொண்டு வாடகை கொடுக்கவா, குழந்தைகளைப் படிக்க வைக்கவா, சாப்பிடவா என திணறித் திரியும் வறுமைக் கோட்டில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் மக்களில் பலர் இந்த மன அழுத்தத்தில் வாழ்பவர்கள் தான்.

இன்னொரு வகை மன அழுத்தம் **ஹைப்போஸ்ட்ரெஸ்** (Hypostress) எனப்படும். இது கொஞ்சம் வித்தியாசமான மன அழுத்தம். "என்னய்யா ஒரேமாதிரி வேலையைச் செய்து செய்து போரடிக்குது" என்பவர்களின் மன அழுத்தம் இந்த வகையானது. இவர்களிடம் உற்சாகமோ, சாதிக்கும் வேகமோ, சுறுசுறுப்போ இருக்காது.



அமெரிக்கன் **அகாடமி ஆஃப் ஃபேமிலி பிஸிசியன்ஸ்** - அமைப்பு நடத்திய ஆய்வு ஒன்றில் 89 சதவீதம் மக்கள் தங்களுடைய வாழ்வில் கடுமையான மன அழுத்தத்தைச் சந்தித்திருந்தார்கள் எனும் அதிர்ச்சித் தகவல் வெளியானது. நடுவயது

நபர்கள் இத்தகைய கடுமையான மன அழுத்தத்தில் இருந்தால் அவர்களுக்கு உணர்வு ரீதியான நட்பு ரொம்ப அவசியமாம். இல்லையேல் அவர்கள் ஏழு ஆண்டுகளுக்குள் மரணமடையும் வாய்ப்பு அதிகம் என அதிர வைக்கிறது இந்த ஆய்வு.

மன அழுத்தம் பல்வேறு நோய்களைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது. தலை வலி முதல், நெஞ்சு வலி வரை ஏகப்பட்ட நோய்களுக்கும் மன அழுத்தம் காரணமாகி விடுகிறது. தாய்மை நிலையிலிருக்கும் பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் வந்தால் அது குழந்தைகளையும் நேரடியாய்ப் பாதிக்கும் என குண்டைத் தூக்கிப் போடுகிறார் அமெரிக்காவின் மருத்துவர் **மாயோகிளினிக்ஸ்.**

நகைச்சுவை உணர்வு இருப்பவர்களுக்கு மன அழுத்தம் எளிதில் வராது. சிலர் எல்லா விஷயங்களையுமே இலகுவாக எடுத்துக் கொள்வார்கள். தேடித் தேடி சிரிப்பவர்கள் அவர்கள். இவர்களுக்கு மன அழுத்தமே இருக்காது என்கிறார் **மனோதத்துவ நிபுணர் லீ பெக்.**

மன அழுத்தம் குறித்து ஆராய்ச்சிகள் செய்த **சார்லஸ் ஸ்விண்டால்** என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா? "மன அழுத்தத்தை சூழ்நிலைகள் பத்து சதவீதமும், அதை நாம் எப்படி அணுகுகிறோம் என்பது 90 சதவீதமும்

நிர்ணயிக்கின்றன" என்கிறார். அதாவது மன அழுத்தம் வேண்டுமா? வேண்டாமா? என முடிவெடுக்க வேண்டியது நாம் தான் என்பது அவருடைய தீர்மானமான முடிவு.

உதாரணமாக, குடும்பத்தில் பிரச்சினை வந்தால் "எல்லாமே உன்னால தான்" என தப்பைத் தூக்கி அடுத்தவர் தலையில் போடாமல், "நமக்கு ஒரு பிரச்சினை வந்திருக்கு, அதை எப்படித் தீர்ப்பது என்று பார்ப்போம்" என அமைதியாய் அணுக வேண்டும். பிரச்சினைகளைத் தோண்டாமல், தீர்வுகளைத் தேடுவது மன அழுத்தமற்ற சூழலுக்கு உத்தரவாதம் என்கிறார் பிரபல அமெரிக்க உளவியலாளர் **வில்லார்ட் எஃப் ஹார்லே.**

இந்த மன அழுத்தம் சர்வதேச அளவில் எல்லோரையும் பின்னிப் பிணைந்திருப்பதால் தான் **ஸ்ட்ரெஸ் மேனேஜ்மெண்ட்** எனப்படும் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடும் பயிற்சிகளுக்கும் பஞ்சமில்லை. மென்பொருள் நிறுவனங்கள் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறையோ, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையோ ஊழியர்களை சுற்றுலா, விளையாட்டு, கலை நிகழ்ச்சிகள், சிரிப்பு நிகழ்ச்சிகள் என ஏதாவது செய்து உற்சாகமூட்டுகின்றன.

உலக பிரபலங்களின் பட்டியலை எடுத்துப் பாருங்கள், கடுமையான மன அழுத்தத்தில் உழன்று அதிலிருந்து வெளிவந்தவர்கள் எக்கச் சக்கம். **வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், பிரபல நாவலாசிரியர்கள் அகதா கிறிஸ்டி, ஜே.கே ரௌலிங், இளவரசி டயானா, பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ், பெயிண்டிங் பிதா மகன் வான்கோ, ஆபிரகாம் லிங்கன், மார்டின் லூதர், மைக்கேல் ஏஞ்சலோ, ஐசக் நியூட்டன், லியோ டால்ஸ்டாய்** என இந்தப் பட்டியல் ரொம்பவே பெருசு. மன அழுத்தத்தைத் தாண்டி வரலாறு படைக்க முடியும் என்பதன் சான்றாக இவர்களெல்லாம் நமக்கு தன்னம்பிக்கை ஊட்டுகிறார்கள்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட பத்து கட்டளைகள் இவை.

- ✓ கடைசி நிமிட பரபரப்பை நிறுத்துங்கள். எங்காவது செல்ல வேண்டுமெனில் ஒரு அரை மணி நேரம் முன்னதாகவே கிளம்புவது. காலையில் ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே எழுந்து விடுவது. பயணத்துக்குத் தேவையானவற்றை முந்தின நாளே எடுத்து வைத்துக் கொள்வது போன்றவற்றை வழக்கமாக்குங்கள்.

- ✓ ஒரு நேரம் ஒரு வேலையை மட்டும் செய்யுங்கள். எட்டு வேலைகளைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டு ஒன்பதாவது வேலையைச் செய்து கொண்டிருந்தால் உங்கள் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பட்டியலிடுங்கள். மிக முக்கியமான விஷயங்களை முதலில் செய்யுங்கள். எல்லா வேலைகளையும் செய்ய வேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை!

- ✓ போதுமான ஓய்வு நேரம் உங்கள் பட்டியலில் நிச்சயம் இருக்கட்டும்.

- ✓ உங்களுக்கு மன அழுத்தம் தரக்கூடிய விஷயங்களை ஒதுக்குங்கள். இரைச்சல், வெளிச்சம், தாமதம், சில வகை வாசனைகள், சில நபர்கள் இத்யாதி..இத்யாதி என இந்தப் பட்டியல் எவ்வளவு பெரியதாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். முடிந்தவரை ஒதுக்குங்கள். ஒதுக்க முடியாத சூழல்களில் நீங்களே கொஞ்சம் ஒதுங்கிப் போய் விடுங்கள்.

- ✓ உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆரோக்கியமான உடல் மன அழுத்தத்தின் எதிரி. உடலில் இரத்த ஓட்டமும், ஆக்ஸிஜன் ஓட்டமும் சீராக இருக்கும் போது உடலில் மன அழுத்தம் வரும் வாய்ப்பு குறைகிறது. எனவே மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவையும், வாக்கிங், ஜாகிங் போன்றவையும் உங்கள் தினசரி வேலையில் இடம் பெறட்டும்.

- ✓ தீய பழக்கங்களைக் கைகழுவி விடுங்கள். புகை, மது, டீ, காப்பி, போதை போன்றவை மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்.

- ✓ எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். திருப்தியடையும் மனநிலை இருந்தால் வாழ்க்கை அழகாகும். குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தம் வருவதில்லை. காரணம் அவர்கள் எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை.

- ✓ ஒரு நல்ல பொழுதுபோக்கைக் கைவசம் வைத்திருங்கள். உங்களுக்கு ரொம்பவே பிடித்த விஷயமாய் அது இருக்கட்டும்.

உங்களுடைய மனதை உற்சாகமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வைத்திருக்க அது உதவும். குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது. செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுவது என தினமும் கொஞ்ச நேரம் செலவிடுங்கள்.

- ✓ பாசிடிவ் சிந்தனைகளை மனதில் கொண்டிருங்கள். நடந்து முடிந்த நிகழ்வுகளின் மோசமான பக்கத்தை அடிக்கடி நினைத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

- ✓ சின்னச் சின்ன வெற்றிகளைக் கூட கொண்டாடுங்கள். சின்னச் சின்ன வெற்றிகளின் கூட்டுத் தொகையே பெரிய வெற்றி என்பதை மனதில் எழுதுங்கள்.

- ✓ பிறருடன் நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது தேவையற்ற மன அழுத்தத்தைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். அவர்களுடைய வெற்றி, தோற்றம், அந்தஸ்து, பணம் என எதை ஒப்பிட்டாலும் அது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தையே தரும்.

அழுத்தமற்ற மனது - இனி

வெற்றிகளே உனது

14

மாத்தி யோசி, வெற்றியை ருசி...

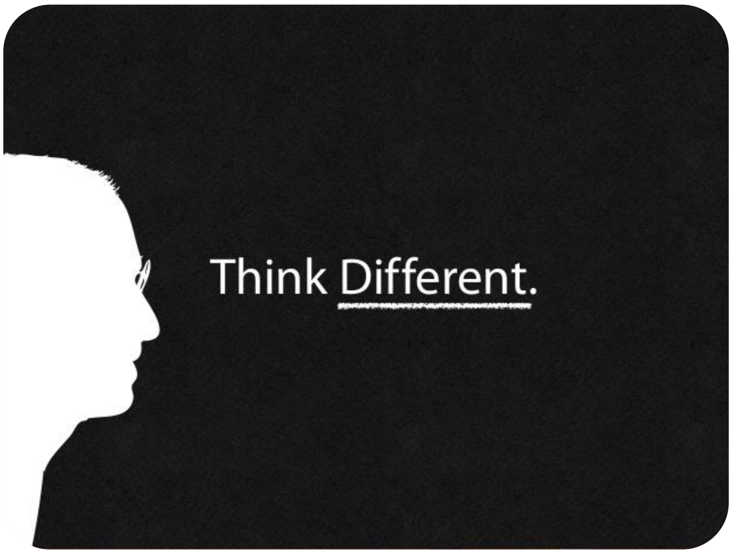
“ஒரு கதவு அடைத்தால் ஒன்பது கதவு திறக்கும்” என்பார்கள். ஒரு கதவை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது அங்கே வேறு ஒன்பது கதவுகள் இருப்பதே கூட நமக்குத் தெரிவதில்லை. வாழ்க்கையின் பெரும்பாலான விஷயங்களில் இது நடந்து விடுகிறது. **எந்த ஒரு பிரச்சினைக்கும் விடையாக நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த ஒரு தீர்வையே தேர்ந்தெடுக்கிறோம்.** ஒரு கட்டத்தில் அதுவே பழகிப் போக, “**இந்தப் பிரச்சினைக்கு இது மட்டும் தான் தீர்வு**” என முடிவு கட்டி விடுகிறோம்.

துப்பறியும் நாவல்களைப் படிக்கும்போது நமக்கு ஆங்காங்கே மெல்லிய ஆச்சரியம் எழுவதற்கான காரணமும் அது தான். “அடடா... இது நமக்கு தோணாம போச்சே!” என்று கதாநாயகர்களைப் பாராட்டுகிறோம். **தினசரி வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளானாலும் சரி, அலுவலகப் பிரச்சினைகளானாலும் சரி, வித்தியாசமாய் யோசித்து புதிது புதிதாய்த் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பவர்களை வெற்றி தேடி வந்து அரவணைத்துக் கொள்ளும்.**

வித்தியாசமாய் யோசிப்பவர்கள் தனித்துத் தெரிகிறார்கள். சாமந்திப் பூக்களின் தோட்டத்தில் ஒரு பூ மட்டும் நீல நிறமாய்த் தெரிந்தால் சட்டென கண்களை ஈர்த்து விடுவதைப் போல.

விண்வெளியில் காற்று இருக்காது என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். விண்வெளி வீரர்கள் சாதாரண பேனா கொண்டு போனால் பயன் இருக்காதாம். எனவே வெற்றிடத்தில் எழுதுவதற்குரிய ஸ்பெஷல் பேனாவைக் கண்டு பிடிக்க அமெரிக்கர்கள் பிரம்மப் பிரயர்த்தனம் செய்தார்கள். கடைசியில் பல கோடி ரூபாய்கள் செலவு செய்து வெற்றிகரமாக ஒரு பேனாவைக் கண்டு பிடித்தார்கள்.

ரஷ்யர்களுக்கும் இதே சிக்கல் வந்ததாம். அப்போது ரஷ்ய விண்வெளி ஊழியர் ஒருவர் சொன்னார், "எதுக்குப் பேனா? ஒரு பென்சில் கொண்டு போய் எழுதுவோமே"! அவர்களுக்கு இரண்டு ரூபாயில் பிரச்சினை தீர்ந்தது! "விண்வெளியில் வைத்து எழுதவேண்டும்"



என்பது தான் கொடுக்கப்படும் பிரச்சினை. அதற்குத் தீர்வு பல மில்லியன் டாலர் பேனாவாகவோ, இரண்டு ரூபாய் பென்சில் ஆகவோ இருக்கலாம். ஆனால் எது லாபகரமானது? எந்தச் சிந்தனை வலுவானது? எந்தச் சிந்தனை எளிதானது? எது வழக்கத்துக்கு மாறாகச் சிந்திக்கிறது? இவை தான் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்கள்.

ஒரு பெரிய சோப் தயாரிக்கும் நிறுவனத்துக்கு ஒரு புகார் வந்தது. ஒருவர் வாங்கிய சோப்களில் ஒரு கவருக்குள் சோப் இல்லை. வெறும் கவர் மட்டுமே இருந்தது! நிறுவனத்துக்கு இதே போல அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய்ப் புகார்கள் எழ, நிர்வாகம் இதற்கு ஒரு பரிகாரம் கண்டுப் பிடிக்க முயன்றது. கம்பெனியிலுள்ள பெரிய வல்லுனர்கள்

எல்லாம் ஒரு அறையில் கூடி விவாதித்தார்கள். ஏகப்பட்ட ஐடியாக்கள் வந்தன.

சோப்கள் வரிசை வரிசையாக ஒரு பெல்ட் வழியாக ஊர்ந்து போய்க் கடைசியில் ஒரு இடத்தில் வந்து சேரும். அந்த இடத்துக்கு வந்து சேருவதற்கு முன் அந்தக் கவர்களிலெல்லாம் சோப் இருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். சோப் இல்லையேல் அதை எடுத்துத் தனியே வைக்க வேண்டும் என முடிவு செய்யப்பட்டது.

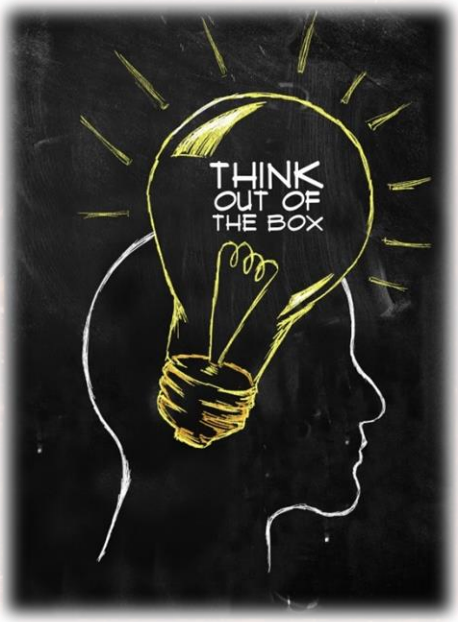
சரி. கவருக்குள் சோப் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? ஆளாளுக்கு ஒரு ஐடியா சொன்னார்கள். ஒருவர் சொன்னார். “ஒரு எக்ஸ்ரேக் கருவியைப் பொருத்தலாம். அந்தக் கருவி ஒவ்வொரு சோப்பாக ஸ்கேன் செய்து உள்ளே சோப் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் காட்டி விடும். அப்புறம் ஒரு ரோபோ கையை வைத்து அந்த டப்பாவை எடுத்துத் தனியே வைக்கலாம்!

இன்னொருவர் சொன்னார். சோப் ஊர்ந்து போகும் இடத்தில் ஒரு சின்ன எடை மிஷின் ஒன்றை வைக்க வேண்டும். சோப் இல்லையென்றால் எடை குறைவாய் இருக்கும். அதை அப்புறப்படுத்தி விடலாம்.

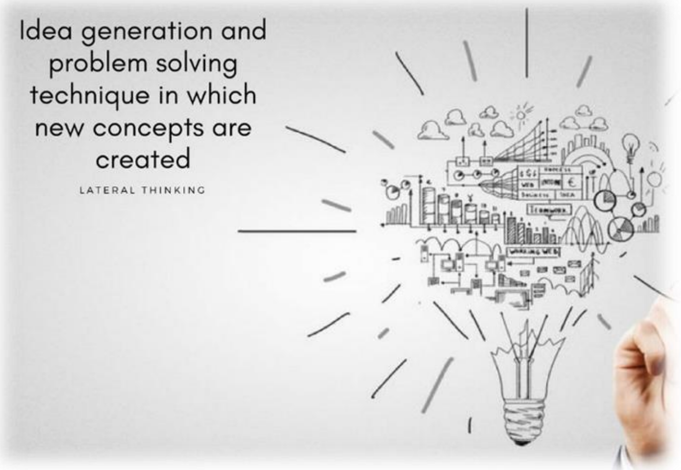
இப்படி ஆளாளுக்கு ஒரு யோசனை சொன்னார்கள். நீங்களாய் இருந்தால் இந்தச் சூழலில் என்ன பதில் சொல்வீர்கள்? இதில் எது சிறந்த வழி? அல்லது இதை விடச் சிறந்த எளிய வழி உண்டா? இவை தான் இங்கே கேள்விகள்.

கூட்டத்திலிருந்த ஒருவர் ஒரு அட்டகாசமான ஐடியா சொன்னார். “சோப்கள் ஊர்ந்து வரும் இடத்தில் ஒரு பெரிய ஃபேனை வேகமாகச்

சுழல விடுங்கள். சோப் இல்லாத கவர்களெல்லாம் தானே பறந்து போய்விடும். பறக்காத கவர்களிலெல்லாம் சோப் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்!" இது தான் அவருடைய ஐடியா! மிக எளிமையான, செலவில்லாத இந்த ஐடியா கரகோஷத்துடன் அங்கீகரிக்கப்பட்டது.



இதை ஆங்கிலத்தில் **"அவுட் ஆஃப் பாக்ஸ் திங்கிங்"** என்பார்கள். அதாவது வழக்கமாக மக்கள் யோசிப்பது போல யோசிக்காமல் கொஞ்சம் வித்தியாசமாய் யோசிப்பது. **லேட்டரல் திங்கிங்** என்றொரு சமாச்சாரமும் உண்டு. அதுவும் ஏறக்குறைய இதே அடிப்படையிலானது தான். ஒரு பிரச்சினைக்குத் தீர்வாக வழக்கமாக உள்ள வழிகளையோ, சட்டெனப் புலப்படும் வழிகளையோ விட்டு விட்டு வேறு

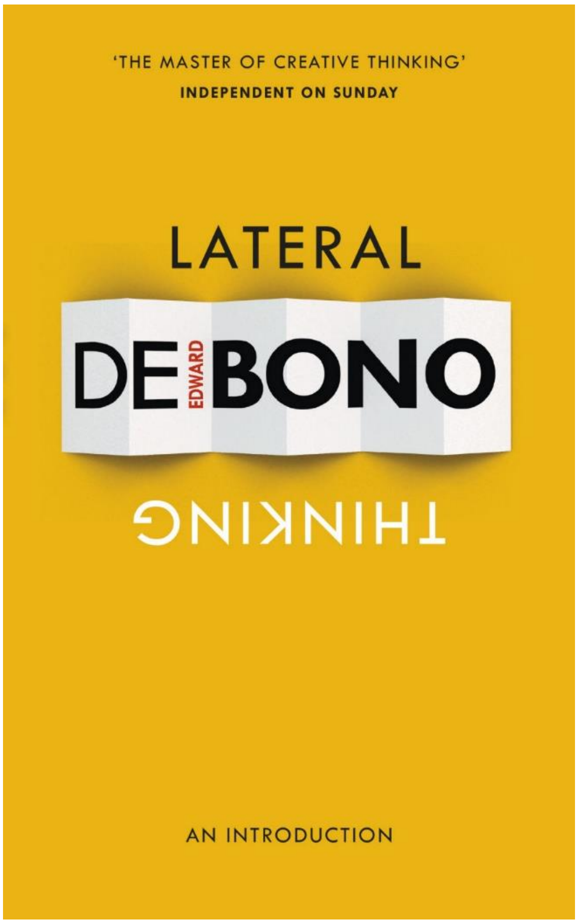


புதுமையான வழிகளை யோசிப்பது தான் இரண்டுக்குமான அடிப்படை. ஒரு சின்ன வித்தியாசமான ஐடியா போதும் ஒரு நிறுவனம் உச்சிக்குப் போக! ஐபேட், ஐபோன் போன்றவற்றின் வருகைக்குப் பின் ஆப்பிள் நிறுவனம் அடைந்திருக்கும் பிரமிப்பூட்டும் வளர்ச்சி நாம் அறிந்ததே.

ஐடியாக்களைக் கண்டுபிடிக்க செலவு ஏதும் இல்லை. மூளையைக் கசக்க வேண்டும் அவ்வளவு தான். பெரிய பெரிய கண்டுபிடிப்புகளெல்லாமே சின்னச் சின்ன ஐடியாவின் நீட்சிகள் தான்.

ஒரு காலத்தில் தீக்குச்சியும், அதை உரசி நெருப்பு பற்ற வைக்கும் மருந்தும் தனித்தனியே இருந்தன. பெட்டிக்குள் குச்சியைப் போட்டு, அதன் பக்கவாட்டில் மருந்து தடவி உரச வைக்கலாம் என்பது ஒரு சின்ன ஐடியா தான். ஆனால் எவ்வளவு அட்டகாசமான ஐடியா இல்லையா?

எட்வர்ட் டி பானோ என்பவர் **லேட்டரல் திங்கிங்** விஷயத்தில் புலி. இவர் எழுதிய 40 நூல்கள் இருபத்து ஐந்து மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப் பட்டிருக்கிறது. இவருடைய பார்வையில், அறிவும் சிந்தனையும் வேறு வேறு. வித்தியாசமானச் சிந்தனையை யார் வேண்டுமானாலும் பயிற்சியின் மூலமாக உருவாக்கலாம். ஏன்? எப்படி? எனும் கேள்விகளைத் தொடர்ந்து கேட்டுக் கொண்டே இருந்தால் போதுமாம்.



இன்னொரு விதமாகச் சொன்னால், லேட்டரல் திங்கிங் என்பது ஒரு விஷயத்தை பலருடைய பார்வையில் பல கோணங்களில் யோசிப்பது. உதாரணமாக வீடு கட்டுகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். படுக்கையறை நல்ல வெளிச்சமாய் இருக்க வேண்டும் என்பது உங்கள் விருப்பம்.

எலக்ட்ரீஷியன் "நிறைய லைட் போடலாம்" என்பார். கார்ப்பெண்டரோ, "ரூம் சன்னலைப் பெரிசு பெருசாக வைக்கலாம்?" என்பார். "பளிச் நிறத்தில் பெயிண்ட் அடித்தால் வீடு வெளிச்சமாய்த்

தெரியும்" என்பது பெயிண்டரின் பார்வையாய் இருக்கும். டிசைனரோ "இரவிலும் ஒளிரும் ஸ்டிக்கர் ஒட்டலாம், நிறைய கண்ணாடி பொருத்தலாம்" என்பார். வாஸ்துக்காரர் ஒருவேளை "பெட்ரூமை கிழக்குப் பக்கம் பார்க்கிற மாதிரி வையுங்க" என்பார். இப்படி எழும் பலருடைய கோணத்தை நீங்கள் ஒருவரே யோசித்துச் சொன்னால் உங்கள் சிந்தனை வளர்ச்சியடைகிறது என்று பொருள்.

வாழ்க்கை எந்த அளவுக்கு போட்டிகளும், சவால்களும் நிறைந்ததோ அந்த அளவுக்கு வாய்ப்புகளும், வரவேற்புகளும் நிரம்பியது. உங்களுடைய சிந்தனை கூர்தீட்டப்பட்டதாக இருந்தால் பாதைகளில் சிவப்புக் கம்பளம் நிச்சயம் உண்டு. வந்தோமா, போனோமா என்றிருக்காமல் தினசரி செய்யும் வேலைகளில் என்னென்ன மாற்றங்கள் செய்யலாம்? என்ன புதுமைகள் புகுத்தலாம் என யோசித்துக் கொண்டே இருங்கள். ஆச்சரியமூட்டும் உயரிய இருக்கைகள் உங்களுக்கு இடமளிக்கும்.

ஒரு கோடீஸ்வரர் இருந்தார். அவருக்குப் பயங்கரமான கண் வலி. அவருடைய வலியைப் போக்க வழி தெரியாமல் எல்லா மருத்துவர்களும் கையைப் பிசைந்தார்கள். கடைசியில் ஒரு துறவியைக் கூட்டி வந்தார்கள். அவர் "உங்கக் கண்ணுக்கு நிற அலர்ஜி வந்திருக்கிறது. இன்னும் ஒரு மாசத்துக்குப் பச்சை நிறங்களை மட்டும் பாருங்க. மற்ற நிறங்களைப் பார்க்காதீங்க" என்றார் இவர் கோடீஸ்வரரல்லவா? வீடு, படுக்கை துணிகள் எல்லாமே பச்சை கலராய் மாற்றப்பட்டன. பச்சை உடை, பச்சை முகமூடி இல்லாமல் யாரும் அவரை நெருங்க முடியவில்லை.

ஒரு மாதம் கழிந்து துறவி வந்தார். அவர் மீதே பச்சை பெயிண்டைக் கொட்டினார்கள். துறவி அதிர்ச்சியடைந்தார். கோடீஸ்வரரோ, "மன்னியுங்கள் உங்க உடை காவி நிறம். அதனால் தான் பச்சை பெயிண்ட் கொட்டச் சொன்னேன்" என்று சமாதானப்படுத்தினார். துறவி வாய்விட்டுச் சிரித்தார். "இவ்வளவு களேபரத்துக்குப் பதிலா நீங்க மட்டும் ஒரு பச்சைக் கலர்க் கண்ணாடி வாங்கி கண்ணுல மாட்டியிருந்தா போதுமே!" என்றார்!

இது தான் எளிய, அதே நேரம் வலிமையான சிந்தனை. எந்த ஒரு செயலைச் செய்யவும் பல வழிகள் இருக்கும். நமக்கு ரொம்பவேப் பரிச்சயமான வழியில் நடப்பதைத்தான் நாம் விரும்புவோம். ஆனால் அந்த வழியை விட்டு விட்டு இன்னொரு வழியில் நடக்கும் போது தான் புதுமைகளைக் கண்டடைய முடியும்.

கூரான சிந்தனைகள் கருவாகட்டும்

எதிர்காலம் வளமாக உருவாகட்டும்.

15

வேலையே வாழ்க்கையல்ல

“என் வீட்டுக்காரர் எப்பவுமே ஆபீஸ் ஆபீஸ்னு அதையே கட்டிகிட்டு அழுறாரு” எனும் புலம்பலைக் கேட்டதில்லையெனில் நீங்கள் நிஜமாகவே புண்ணியம் செய்தவர்கள். வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி போல இந்த புலம்பல்கள் எல்லா இடங்களிலும் காற்றைப் போல சர்வ சுதந்திரமாக அசைந்தாடிக் கொண்டிருக்கின்றன.

“ஆபீஸ் எனக்கு முதல் வீடு, வீடு எனக்கு இரண்டாவது ஆபீஸ்” எனும் கரகரப்பான குரல் மறு முனையிலிருந்து எழுகிறது. வீட்டில் தூங்குவதைத் தவிர வேறெதையும் பெருசாய் செய்துவிடாத மக்கள் கூட்டம் பெருகிக் கொண்டே இருக்கிறது. அவர்களுக்கு வாழ்க்கை என்பது அலுவலகத்தில் வேலை செய்வது, அதை அப்படியே வீட்டிலும் தொடர்வது!

இப்படி ஒரு வாழ்க்கை தேவையா? என இவர்களிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். “வாழ்க்கைல முன்னேறணும்னா இப்படியெல்லாம் செய்தே ஆகணும்” என்பார்கள். சரி, வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்று இன்னொரு கேள்வியையும் கேட்டுப் பாருங்கள்? முழிப்பார்கள். நமது வாழ்க்கை தனது அர்த்தத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து வருகிறதோ எனும் கவலை எழுகிறது. ரிட்டையர்ட் ஆகும் வரை ஓயாமல் வேலை செய்து

விட்டு, கடைசியில் திரும்பிப் பார்க்கும் போது நாம் அனுபவிக்காமல் தவற விட்ட தருணங்கள் நம்மைப் பார்த்து நகைக்கும்.

வேலை முக்கியமானது, வாழ்க்கைக்குத் தேவையானது. ஆனால் அதுவே வாழ்க்கையல்ல எனும் தெளிவு நமக்கு ரொம்பவே அவசியம். வேலையின் வேலிகளைக் கடந்த ஒரு வாழ்க்கை வசந்தங்களோடும், மழலைப் புன்னகையோடும் நம்மைப் பார்த்துக் கையசைத்துக் கொண்டே இருக்கிறது. வாழ்வின் உன்னத நிமிடங்கள் இங்கே தான் உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன.

வேலைக்கும், வாழ்க்கைக்கும் இடையே ஒரு சமநிலை இருக்க வேண்டும். இதை ஆங்கிலத்தில் **“வர்க்-லைஃப் பேலன்ஸ்”** என்கிறார்கள். இந்த சமநிலை தடுமாறும் போது தான் வாழ்க்கையின் சுவாரஸ்யங்கள் சிதைந்து போகின்றன. அல்லது வேலையின் முன்னேற்றம் முடங்கிப் போகிறது.

“வேலை, ஆரோக்கியம், குடும்பம், நட்பு, உயிர் என ஐந்து பந்துகளை மேலே எறிந்து விளையாடும் விளையாட்டு தான் வாழ்க்கை. இதில் வேலை மட்டும் ரப்பர் பந்து, தரையில் விழுந்தாலும் துள்ளி

வரும். மற்ற எல்லாமே கண்ணாடிப் பந்துகள். விழுந்தால் கீறல் விழலாம், உராய்வுகள் ஏற்படலாம் ஏன் உடைந்தே கூட போய்விடலாம். எப்போதுமே பழைய வசீகரத்துக்கு அவை திரும்ப முடியாது. எனவே வாழ்க்கைக்கும் வேலைக்குமிடையே சீரான ஒரு சமநிலை இருக்க வேண்டியது அவசியம்" என்கிறார் **பிரைன் டைசன்.**

வேலையையே கட்டிக் கொண்டு அழுபவர்கள் உடலைக் கவனிக்க மாட்டார்கள். மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும், ஒரு செக்கப் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஆனால் போக மாட்டார்கள். காரணம் கேட்டால், "ரொம்ப வேலை, டைமே கிடைக்கலை" என்பார்கள். வேலைக்காக தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தையே அடகு வைக்கும் இத்தகைய மனிதர்கள் ஒரு காலகட்டத்தில் நோயின் வீரியத்தால் வீழ்த்தப்பட்டு மருத்துவமனைக் கட்டிலில் அசையாமல் படுத்திருப்பார்கள்.

மறுபுறம் மனநலமும் அவர்களைப் புரட்டிப் போடும். எரிச்சலும், கோபமும் அவர்களுடைய இரு அகக் கண்களாக மாறும். வேலை முடித்து வீட்டுக்கு வரும்போது உடல் சோர்வில் சுற்றப்பட்ட கசங்கிய தலையணையாய் தெரியும். குடும்பத்தினர் சொல்வதை கவனிக்கவோ, அவர்களோடு உற்சாகமாய் நேரம் செலவிடவோ மனமிருக்காது. உளைச்சல், அழுத்தம் என இவர்களுடைய மனம் யானை புகுந்த வயல் போல சின்னாபின்னமாகிக் கிடக்கும்.

"வேலையை இழந்து விடுவோமோ எனும் பயம் தான் பெரும்பாலான மக்கள் அதிக நேரம் வேலை செய்வதன் காரணம்" என்கிறார் உளவியலார் **ராபர்ட் புரூக்ஸ்.** ஒருவேளை உங்களுடைய வேலை உங்களுக்குத் தேவையான ஓய்வு நேரத்தைத் தராவிட்டால் சம்பளம்

குறைந்ததானாலும் அடுத்த வேலையை நோக்கிப் போவதே நல்லது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்!

BlueSteps

புளூஸ்டெப்ஸ் டாட் காம் எனும் இணைய தளம் சமீபத்தில் ஒரு சர்வே நடத்தியது. ஊழியர்களின் வேலை-வாழ்க்கை சமநிலைக்காக நிறுவனங்கள் ஒரு துரும்பையும் கிள்ளிப் போடுவதில்லை என குற்றப்பத்திரிகை வாசித்தவர்கள் 82% பேர். இன்னொரு சர்வே 70% ஊழியர்களிடையே வேலை அழுத்தம் குறித்த கவலையும், தேவையான நேரத்தைக் குடும்பத்துடன் செலவிட முடியவில்லையே எனும் ஆதங்கமும் இருப்பதாய்ச் சொன்னது.

மாறிவரும் வாழ்க்கைச் சூழல், உலகமயமாதல், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி போன்றவையே இதன் காரணம் என பெரும்பாலானோர் கருத்துத் தெரிவித்தனர். இந்த வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலைப் பிரச்சினை ஒரு சர்வதேசப் பிரச்சினையாக வேர் விட்டிருப்பதையே இத்தகைய ஆய்வுகள் எடுத்துக் கூறுகின்றன.

வர்க்-லைஃப் பேலன்ஸ் தேவை என்பதில் யாருக்கும் மாற்றுக் கருத்து இருக்காது. ஆனால் அதை எப்படி உருவாக்குவது என்பதில் தடுமாற்றங்கள் இருக்கும். இதற்கு மலையைப் புரட்டி வெளியே எறிய வேண்டிய தேவையெல்லாம் இல்லை. சின்னச் சின்ன சில விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொண்டாலே போதுமானது. உதாரணமாக, வாரம் ஒரு நாள் அலுவலகத்திலிருந்து சீக்கிரமாகவே வீட்டுக்குக் கிளம்பி வருவது கூட குடும்ப உறவின் இடைவெளியை சீரமைக்க உதவும்.

வேலையை வேலைசெய்யும் இடத்திலேயே விட்டு விட்டு வாருங்கள். அலுவல் நேரம் முடிந்த பின்னும் அதை முதுகிலும், மூளையிலும் தூக்கிச் சுமப்பது தவறு. ஒருவேளை வீட்டிலிருந்து செய்யும் வேலையெனில் இவ்வளவு மணி நேரம் தான் வேலை என தெளிவாய் வரையறுத்து அந்தக் கோட்டில் நில்லுங்கள்.

அடுத்த வாரத்துக்கான திட்டமிடுதல் பயனளிக்கும். ஆனால், அதில் தங்கள் ஆனந்தங்களுக்கான நேரம் இடம் பெற வேண்டியது அவசியம். நண்பரைப் பார்ப்பது, பூங்கா போவது, வீட்டிலேயே இருப்பது என எதுவானாலும் சரி, போடும் திட்டத்தில் நிலைத்திருங்கள். "இன்னும் ஒரு மணி நேரம் இருக்கிறதே" என ஏதாவது வேலையை தலையில் இழுத்துப் போடாதீர்கள்.

"எவ்வளவு மணி நேரம் வேலை செய்தோம் என்பதை விட, இந்த மணி நேரத்தில் எவ்வளவு வேலை செய்தோம்" என்பதே திறமையை வெளிப்படுத்தும். சிலர் காலை முதல் மாலை வரை வேலை செய்வார்கள். இவர்களுடைய பெரும்பாலான நேரம் கிசு கிசுக்களிலோ, இணையத்தில் ட்விட்டர், ஃபேஸ் புக் போன்ற இடங்களிலோ, தொலைபேசியிலோ, மின்னஞ்சலிலோ செலவிடப்படும். இந்த அனாவசிய நேரத்தையெல்லாம் விலக்கினால் அந்த நேரத்தை வேலை தாண்டிய வாழ்க்கைக்காகச் செலவிடலாமே!

வேலை வேலை என்று அலைபவர்கள் கட் பண்ணும் ஒரு விஷயம் உடற்பயிற்சி. உண்மையில் அவர்கள் நிறுத்தக் கூடாத ஒரு வேலை அது தான். உடற்பயிற்சி செய்பவர்களால் முழு நாளிலும் உற்சாகத்தைக் கட்டிக் காக்க முடியும். அதே போல நிம்மதியாய்த் தூங்கவும் பழகுங்கள்.

தூக்கத்தை விட்டு வேலை செய்யத் துவங்கினால் சீட்டுக் கட்டு போல வாழ்க்கை சரிந்து விடும்.

வாழ்க்கைக்கும், வேலைக்கும் இடையே அழுத்தமான கோடு கிழியுங்கள். **வேலை நேரத்தில் ஆத்மார்த்தமாய் வேலை செய்வதும், மற்ற நேரத்தை மன மகிழ்ச்சியாய்ச் செலவிடுவதும் அவசியம்.** அவ்வப்போது லீவு போட்டு குடும்பத்தோடு ஹாயாக எங்கேயாவது போவது, நண்பர்களுடன் கொட்டமடிப்பது என திட்டமிடுங்கள். “லீவ் எடுக்காவிட்டால் பணம் கிடைக்கும்” என லீவை எல்லாம் பணமாய் மாற்ற முயலாதீர்கள். பெயர், பணம், புகழ், பதவி எல்லாமே தற்காலிகமானவை. ஆழமான அன்பு, உற்சாகமான நட்பு, குடும்ப உறவு போன்றவையே வாழ்க்கையை அழகாக்குபவை.

உங்க அலுவலகத்திலேயே சிலர் வேலை-வாழ்க்கை சமநிலையை வெகு ஜோராகக் கடைபிடிப்பார்கள். அவர்களோடு சகவாசம் கொள்ளுங்கள். **உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களின் மனநிலை உங்களை எப்போதுமே சட்டென எட்டிப் பிடித்து விடும்.** அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் வெள்ளிக்கிழமை மாலையில் அலுவலகத்தை விட்டு வெளியேறினால், மீண்டும் திங்கட்கிழமை காலையில் அலுவலகம் நுழையும் வரை வேலையே பார்க்க மாட்டார்கள். முழுக்க முழுக்க குடும்பத்தோடு செலவிடுவார்கள். அப்படி ஒரு பாலிஸியை நீங்களும் கைக்கொள்ளுங்கள். வார இறுதிகள் அடுத்த வாரத்துக்கான உற்சாக டானிக்கை உற்பத்தி செய்து தரும்.

வேலை செய்வது வாழ்க்கையை நிம்மதியாக வாழத்தான் தான். வேலையே அதற்கு வேட்டு வைத்து விடக் கூடாது. குடும்ப ஆனந்தங்களை மீண்டெடுக்கவும், சுவாரஸ்யமாய்க் கொண்டாடவும் மனதில் அது குறித்த சிந்தனைகளைப் பசுமையாய் வைத்திருங்கள். எதிர்பாராத நேரத்தில் உங்கள் கணவருக்கோ, மனைவிக்கோ கொடுக்கும் ஒரு சின்ன அன்புப் பரிசு கூட குடும்ப வாழ்வின் பிணைப்பை அதீத வலுவாக்கித் தரும்!

அன்பாக வாழ்ந்திடப் பழகு

அன்பின்றி அமையாது உலகு

16

நீ என்னவாக விரும்புகிறாய்?

"நீ என்னவாக விரும்புகிறாய்" - இந்தக் கேள்வியை பல வேளைகளில் பலரும் நம்மிடம் கேட்டிருப்பார்கள். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஏதோ ஒரு பதில் நம்மிடம் தயாராய் இருந்திருக்கும். "நான் டாக்டராவேன், நான் இன்சினியராவேன், நான் டீச்சராவேன்" எனும் பதில்கள் பள்ளிக்கூடத்துக்கு. அந்தப் பதில்கள் பெரும்பாலும் நமது பெற்றோரைப் பார்த்தோ, தெரிந்தவர்களைப் பார்த்தோ உருவாக்கிய பிம்பமாகவே இருக்கும். பலவேளைகளில் "டீச்சர் கேட்டா, சயிண்டிஸ்ட் ஆவேன்னு பதில் சொல்லுப்பா" என குழந்தைகளிடம் அவர்களுக்கான பதிலையும் நாமே உருவாக்கி அனுப்பி வைக்கிறோம்.

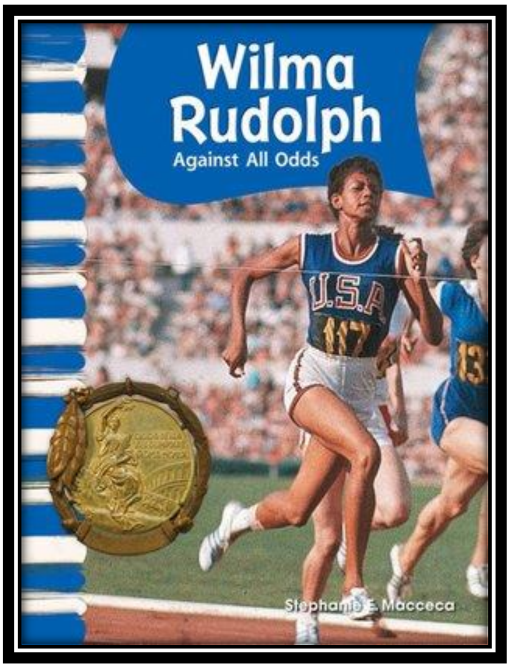
கல்லூரி காலத்தில் இலட்சியம் ஒருவேளை நல்ல ஒரு வேலை கிடைப்பதாய் இருக்கலாம். வேலைக்குச் சென்றபின்போ, நமது மேலதிகாரியின் இருக்கையை எட்டிப் பிடிப்பதே ஒரே இலட்சியமாகிப் போகிறது. இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் இப்படிப்பட்ட ஒரு கேள்வியை எதிர்கொள்ளவே முடியாமல் தடுமாறிப் போய் விடுகிறோம்.

உண்மையிலேயே நாம் என்னவாக விரும்புகிறோம்? எப்போதாவது ஆர அமர இதைப்பற்றி யோசித்திருப்பாமா? "இல்லை" என்பதே நமது உள்மனம் சொல்கின்ற பதிலாய் இருக்கும். இப்படி ஒரு சிந்தனையே தேவையில்லை எனும் சூழலே நமக்குச் சின்ன வயது முதல் அமைந்தும் விடுகிறது.

"ஞானத்தின் துவக்கம் தன்னை அறிதலில் இருந்து துவங்குகிறது" என்கிறார் **அரிஸ்டாட்டில்.** "பிறரைப் பற்றி அறிவது அறிவு. தன்னைப் பற்றி அறிவதே ஞானம்" என்கிறார் **லியோ ட்ஸூ.** தான் யார், தனது இயல்புகள் என்ன? தனது ஆழ்மன ஆசைகள் என்ன? தனது பாதை ஏது? என்பதை உணர்கின்ற வினாடியில் தான் புதிய உலகமே நமது கண்களுக்கு முன்பாக விரியத் துவங்குகிறது.

வில்மா ரொடோல்ஃப் அமெரிக்காவிலுள்ள டென்னிஸி மாகாணத்தில் பிறந்தார். பிறந்தபோது அவளுடைய எடை வெறும் இரண்டு கிலோ. குறைப்பிரசவம். சின்ன வயதிலேயே போலியோ வந்து பற்றிக்கொள்ள இடது கால் செயலிழந்து விட்டது. உலோகக் கவசம் போட்டால் மட்டுமே கால் நேராக நிற்கும் எனும் சூழல். அவளிடம் சின்ன வயதில் "நீ என்னவாக விரும்புகிறாய்?" என்று கேட்டார்கள். "விளையாட்டு வீராங்கனையாக வேண்டும். ஓட்டப்பந்தயங்களில் வெற்றி பெறவேண்டும்" என்றாள் அவள் கண்கள் மின்ன.

நேராக நிற்கவே முடியாத கால்கள். மனதிலோ ஓட்டப்பந்தய வீராங்கனையாக வேண்டும் எனும் தழல். காலத்தின் கோலம் அவளை சின்னவயதில் ரொம்பவே சோதித்தது. கடுமையான காய்ச்சல், சின்னம்மை, பெரியம்மை, இருமல் என இல்லாத நோய்களெல்லாம் அவளை வந்து பிடித்தது. ஒருவழியாக பன்னிரண்டாவது வயதில், உலோகத்தின் துணையில்லாமல் நிற்கத் துவங்கினாள்.

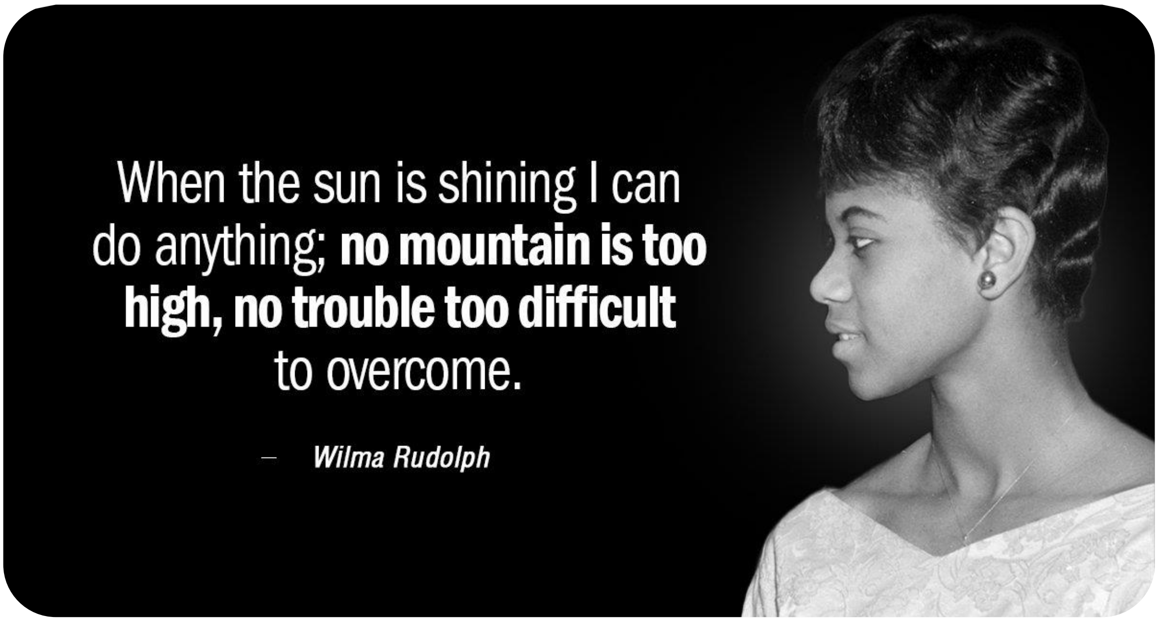


அதன்பின் வாய்ப்புக் கிடைத்த அனைத்து ஓட்டப் பந்தயங்களிலும் ஓடினாள். தவறாமல் கடைசியில் வந்தாள். ஆனால் அவளுக்குள் இருந்த ஆவலும், வேட்கையும் கொஞ்சமும் அணையவேயில்லை. படிப்படியாய் தனது இலட்சியத்தின் பாதையில் ஓட்டிக்கொண்டே இருந்த அவர் 1956ம் ஆண்டு தொடர் ஓட்டத்தில் ஒலிம்பிக்கில் கலந்து கொண்டு வெண்கலப் பதக்கம் வென்றார்!

1960ம் ஆண்டு நடந்த ஒலிம்பிக் ஒட்டுமொத்த விளையாட்டு ரசிகர்களையும் நிலை குலைய வைத்தது. நூறு மீட்டர் இருநூறு மீட்டர், நானூறு மீட்டர் என மூன்று ஓட்டங்களிலுமே தங்கப்பதக்கங்கள் வென்று உலகையே பிரமிக்க வைத்தார். எல்லாமே சாதனை வெற்றிகள். உலகின் மிக வேகமான வீராங்கனை என அவளை உலகம் கொண்டாடியது. நேராக நிற்கவே தடுமாறிய வில்மா, வரலாற்றின் பக்கங்களில் புயலாக புகுந்து கொண்டார்.

என்னவாக வேண்டும் எனும் தெளிவு உள்ளுக்குள் குடிகொள்ளும்போது எல்லாமே தொட்டுவிடும் தூரத்தில் வந்து சேர்ந்து

விடுகிறது. எல்லாவற்றையும் அடையும் அளவிட முடியாத வலிமையை மனம் தந்து விடுகிறது.



என்னவாக விரும்புகிறோம் என்பதில் தெளிவாக இருப்பவர்கள் பாதியிலேயே பாதை மாறிப் போவதில்லை என்பதற்கு உதாரணங்களாக கோலிவுட் கவுண்டமணி முதல் விமானம் கண்டுபிடித்த ரைட் சகோதரர்கள் வரை வரிசையில் நிற்கிறார்கள். **எது தனது உண்மையான வலிமை, எதை நோக்கி நான் செல்ல வேண்டும் எனும் தெளிவைப் பெற்றவர்களே வெற்றியாளர்களாய் பரிமளித்திருக்கிறார்கள் என்பதை வரலாறு கற்பூரம் கொளுத்தி சத்தியம் செய்கிறது!**

மாமரத்துக்கு என்னதான் உரம் போட்டாலும், மினரல் வாட்டரையே ஊற்றினாலும் அதில் ஆப்பிள் காய்க்கப் போவதில்லை. ஆப்பிள் தான் வேண்டுமென அதில் பழங்களை ஒட்டி வைத்தாலும் அது பயன் தரப் போவதில்லை. மாறாக, மாமரத்தின் இயல்பை அறிந்து அதற்கேற்ற பராமரிப்பை நல்கினால் மிகச்சிறந்த மாமரமாய் அது மாறும். அப்படியே மனிதனின் இயல்புகளும்.

அதன் முதல் படியாக இருப்பது **உணர்தல்!** தன்னுடைய உண்மையான விருப்பம் எது? தனது இயல்பான வலிமை எது? என கண்டறிவதே முதல் தேவை. இரண்டாவது அந்த **விருப்பத்தை நோக்கிய பாதையில் பயணிப்பது.** விருப்பமான பாதையில் பயணிப்பதைப் போன்ற ஆனந்தமான அனுபவம் வேறு இருக்க முடியாது. இலட்சியங்கள் காதலைப் போல! காதலிக்காகவோ, காதலனுக்காகவோ கடற்கரையில் கொளுத்தும் வெயிலில் சுவாரஸ்யமாய்க் காத்திருக்கும் அற்புதத் தருணம் போன்றது அது. பலருக்கும் அத்தகைய வாழ்க்கை அமைவதில்லை என்பது தான் துயரம்.

உங்கள் அருகில் இருக்கும் நபரிடம் கேட்டுப் பாருங்கள், "இது தான் நீங்கள் விரும்பிய வாழ்க்கையா?" என்று! பெரும்பாலானவர்களின் பதில் உங்களை வியக்க வைக்கும். எழுத்தாளராக விரும்பி கிளார்க்காக வேலை செய்பவர்கள், பாடலாசிரியராக விரும்பி ஹோட்டலில் வேலை செய்பவர்கள், டீச்சராக விரும்பி ஐ.டியில் வேலை செய்பவர்கள் என பல முகங்களை நீங்கள் தரிசிக்கலாம். கிடைத்த வேலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காக தங்கள் இலட்சியங்களையும், இயல்புகளையும் பரணில் தூக்கிப் போட்டவர்கள் இவர்கள்.

இன்னும் சிலர் இலட்சியத்தின் பாதையில் ஓட்டத்தை ஆரம்பிப்பார்கள். கால் இடறியவுடனே பாதை மாற்றி விடுவார்கள். அல்லது போதுமடா சாமி என ஒதுங்கிவிடுவார்கள். அப்படி ஒதுங்காதவர்களைக் கூட சுற்றியிருப்பவர்கள் உசுப்பேற்றுவார்கள். "இதெல்லாம் உனக்கு விதிச்சதில்லைப்பா...", "இதெல்லாம் உனக்குச் சரிப்படாது" எனும் விமர்சனங்கள் அவர்களைத் தடம் மாற்றி ஏதோ மூலையில் மிச்ச வாழ்க்கையைக் கழிக்க வைக்கும்.

நீங்கள் விரும்பிய வாழ்க்கையை வாழ உங்களுக்குத் தடையாக இருக்கும் சிக்கல்கள் எந்த வடிவத்தில் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். பின்னுக்கு இழுக்கும் நண்பர்களாய் இருக்கலாம், படிப்பாய் இருக்கலாம். தங்குமிடமாய் இருக்கலாம். வேலையாய் இருக்கலாம். அந்த சிக்கல்களை அடையாளம் கண்டு கொண்டால் அதிலிருந்து மீள்வதும் எளிதாகிவிடும்.

"எல்லாத்துக்கும் ஒரு நேரம் வரணும்பா" என்று பலரும் தங்கள் இலட்சியங்களின் மேல் காலத்தின் கூடாரமடித்துப் படுத்துறங்குவதுண்டு. உண்மையில் அப்படி ஒரு நேரம் வருவதேயில்லை. நாம் தான் பயணத்தைத் தொடரவேண்டுமேயன்றி, கூரையைப் பிய்த்துக் கொண்டு தெய்வம் கொட்டுவதெல்லாம் கதைகளில் மட்டுமே சாத்தியம்.

இலட்சியங்கள் சமரசமற்ற ஆழ்மன விருப்பத்தின் வெளிப்பாடாய் இருக்க வேண்டும். நண்பன் சொன்னான், மாமா சொன்னார், மச்சான் சொன்னான் என்றெல்லாம் உங்கள் இலட்சியங்களை உருவாக்காதீர்கள். அது போல இலட்சியம் மிகவும் தெளிவான ஒரு புள்ளியை அடைவதாக இருந்தால் நல்லது.

உதாரணமாக, சினிமா துறையில் வெற்றி பெறவேண்டும் என்று சொல்வதை விட, சினிமா துறையில் இயக்குனராக வேண்டும் எனும்

சிந்தனை கூர்மையானது. இத்தகைய தெளிவான பார்வை அதை நோக்கியப் பயணத்தை நெறிப்படுத்துகிறது. சஞ்சலங்களை விட்டு விலகி நடக்கும் பலம் தருகிறது.

புல்லாங்குழல் இசைக்க விருப்பம் இருப்பவர், காலம் முழுதும் வீணை கற்றுக் கொண்டிருந்தால் அவருடைய ஆசை எப்போதுமே நிறைவேறப் போவதில்லை. புல்லாங்குழலுக்கான இசைப்பயிற்சியில் நுழைவதே ஒரே வழி. இலட்சியங்களைக் குறித்த தெளிவான பாதை இத்தகைய தயாரிப்புகளை எளிதாக்கித் தரும்.

ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலட்சியம் எதுவாகவும் இருக்கலாம். இலட்சியங்கள் ஒரு பதவியையோ, இருக்கையையோ சென்றடைய வேண்டிய கட்டாயமில்லை. அன்பான, கருணையான, நேர் சிந்தனையுடைய, கோபப்படாத மனிதனாக மாறவேண்டும் எனும் இயல்புகளின் இலட்சியம் கூட ஆராதிக்கப்பட வேண்டியதே.

நீங்கள் என்னவாக விரும்புகிறீர்களோ அந்த நிலையை அடைந்துவிட்டதாகவே மனதில் உங்களைக் கருதிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களைப் போலவே உங்களுடைய சிந்தனைகளையும், செயல்பாடுகளையும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது விரைவாகவே அந்த இடத்தை அடைந்து விடுவீர்கள் என்கிறார் **ஜான் கால்ஹன்** எனும் வல்லுனர்.

வெற்றியாளர்கள் கருப்பாகவோ, வெள்ளையாகவோ, ஒல்லியாகவோ, குண்டாகவோ எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எல்லாரிடமும் பொதுவாக ஒரே ஒரு விஷயம் இருக்கும். அது தன்னைக் குறித்த

தெளிவான புரிதலும், இலக்கைக் குறித்த விலகாத பார்வையும், அதை நோக்கிய தளராத பயணமும் தான்.

இலக்கு எதுவெனும் அறிதல் கொள்

வெல்லும் மனதிடம் அதையே சொல்.

17

பயங்களின் கூடாரம், தன்னம்பிக்கையின் சேதாரம்

தோற்றுவிடுவோமோ எனும் பயத்திலேயே பலர் முயற்சிக்கான முதல் சுவடை எடுத்து வைப்பதில்லை. முதல் சுவடை எடுத்து வைக்காதவன் எப்போதுமே பயணம் செல்ல முடியாது என்பது சர்வதேச விதி.

“வெற்றி பெற விடாமல் நம்மைத் தடுப்பவை தோல்வியடைந்து விடுவோமோ எனும் பயம் தான்” என்கிறார் **ஷேக்ஸ்பியர்.** தோல்வியும் வெற்றியும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போல. தோல்விகளைச் சந்திக்காத வெற்றியாளர்கள் இருக்கவே முடியாது! தோல்வி என்பது இயல்பானது என்பதைப் புரிந்து கொண்டாலே வெற்றிக்கான முதல் கதவைத் திறந்து விட்டோம் என்று தான் பொருள்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதியாய் இருந்த **ஆபிரகாம் லிங்கன்** ஆறுமுறை தோல்வியைச் சந்தித்தபின் அரசியல் வெற்றியை ஆதாயமாக்கிக் கொண்டவர். தோல்வி என்பது வெற்றியை நோக்கிய பாதை என்பதில் அவருக்கு உறுதி இருந்தது. எனவே அவர் வெற்றியாளரானார்.

வெற்றிகளில் சிலவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். தோல்விகளில் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் தோல்வி குறித்த பயத்தில் முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதோ எதையுமே, எப்போதுமே நமக்குத் தருவதில்லை என்பது தான் நிஜம்.

ஜூராசிக் பார்க் என்றால் நமது நினைவுக்கு சட்டென வரும் விஷயங்கள் இரண்டு. ஒன்று டைனோசர். இரண்டாவது இயக்குனர் **ஸ்டீபன் ஸ்பீல்பெர்க்.** அவர் தெற்கு கலிபோர்னிய திரைப்படக் கல்லூரியான யு.எஸ்.சி யில் சேர இரண்டு முறை விண்ணப்பித்தார். இரண்டு முறையும் அவருடைய விண்ணப்பம் நிராகரிக்கப்பட்டது.

தோல்வியால் தளர்ந்து விடாமல் ஸ்பீல்பெர்க் வளர்ந்தார், உலகெங்கும் அவர் புகழ் பரவியது. எந்தக் கல்லூரி அவரை நிராகரித்ததோ அதே கல்லூரி 1994ம் ஆண்டு அவருக்கு டாக்டர் பட்டம் வழங்கிக் கவுரவித்தது! தோல்விகளால் ஒரு வெற்றியாளனைப் புதைக்க முடியாது என்பதை உலகம் மீண்டும் ஒரு முறை ஊர்ஜிதப் படுத்திக் கொண்டது.

விழிப்புணர்வு என்பது வேறு பயம் என்பது வேறு. தோல்விகளைக் குறித்த விழிப்புணர்வு இருக்கலாம். ஆனால் அதுவே ஆளை விழுங்கும் பயமாக மாறி விடக் கூடாது என்பதே நாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். தோல்வி குறிந்த சிந்தனைகள் எச்சரிக்கை உணர்வைத் தருபவையாக இருக்கும் வரை அவை நமக்கு நன்மை பயக்கும். விபத்து குறித்த பயத்தில் சீட் பெல்ட் போட்டுக் கொள்வது எச்சரிக்கை உணர்வு. விபத்து குறித்த பயத்தில் வாகனத்தையே புறக்கணிப்பது கோழைத்தனமானது. இந்த வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சச்சின் டெண்டுல்கர் எல்லா போட்டிகளிலும் செஞ்சுரி அடிக்க வேண்டுமென்பது ரசிகனின் விருப்பம். ஆனால் அப்படி நிகழ்வதில்லை. தோல்விகளைப் புறந்தள்ளி விட்டு, அடுத்தடுத்த போட்டிகளில் வெல்ல வேண்டும் எனும் இலட்சியத்தோடு அவருடைய பயணம் தொடர்கிறது. வெற்றி பெறவேண்டும் எனும் வேட்கை இருந்தால் வெற்றி பெறுவோம். அதே நேரம், தோற்றுவிடுவோமோ எனும் பயம் மட்டுமே போதும் நம்மை வெற்றிபெறாமல் தடுக்க.

வாழ்க்கை பயந்தாங்கொள்ளிகளின் கைகளில் பதக்கங்களைத் திணிப்பதில்லை. தண்ணீர் குறித்த பயம் உங்களுக்கு நீச்சல் கற்றுக் கொள்ள தூண்டுதலாய் இருக்க வேண்டுமே தவிர, தண்ணீரைக் கண்டால் ஓடுகிற மனதைத் தந்து விடக் கூடாது. அதாவது பயம் நமக்கு அதைத் தாண்டிச் செல்கின்ற தகுதியை உருவாக்க தூண்டுதலாய் இருக்க வேண்டும். அதைக் கண்டு விலகி ஓடுகின்ற நிலையைத் தந்து விடக் கூடாது.

தோல்வி குறித்த பயத்திலிருந்து வெளியே வர தன்னம்பிக்கை மிக அவசியம். தன்னம்பிக்கை கடைகளில் விற்பனையாவதில்லை. உங்களுக்கு வேறு யாரும் வந்து தன்னம்பிக்கை எனும் ஆடையைப் போர்த்தி விடவும் முடியாது. தன்னம்பிக்கை என்பதை நாமே தான் உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். தனக்கான கூட்டைத் தானே உருவாக்கும் ஒரு சிட்டுக் குருவியைப் போல!

காலையில் எழுந்து குளித்து, ஷேவ் செய்து, புத்துணர்ச்சியுடன் நல்ல ஒரு ஆடையை அணிவதிலேயே ஆரம்பித்து விடுகிறது இந்தத் தன்னம்பிக்கைப் பயணம். "**நல்ல உடை உடுத்துபவர்களிடம் தன்னம்பிக்கை அதிகமாக இருக்கும்**" என்கிறார்கள் **உளவியலார்கள்.** அது நம்மை அறியாமலேயே நமது தன்னம்பிக்கையை அதிகரித்து விடுகிறது. நமது கண்களில் தெளிவு உருவாகிறது. கட்சிதமான நேர்த்தியான ஆடை நமது தன்னம்பிக்கையின் வேர்களில் நீரூற்றுகிறது!

உயர்வான சிந்தனைகள் நமது வெற்றிகளை நிர்ணயிப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. நம்மைப் பற்றி நமது மனம் நினைக்கும் பிம்பம் தான் நாம். நம்மைப்பற்றிய உயர்வான சிந்தனைகள் நம்மையும் உயரத்தில் கொண்டு போய் வைக்கும். நம்மைப் பற்றி தாழ்வாக எண்ணினால் நமக்கான இடமும் தாழ்வாகவே இருக்கும்.

கூண்டுக்குள்ளேயே படுத்துக் கிடக்கும் சிங்கம் காலப் போக்கில் தான் ஒரு சிங்கம் என்பதையே மறந்து விடும். அதே போல தான் நம்மை ஒரு சின்னக் கூண்டுக்குள் நாமே அடைத்துக் கொண்டால், நாம் யார் என்பதே நமக்குத் தெரியாமல் போய்விடும். மாறாக நம்மை நாமே தோண்ட ஆரம்பித்தால் நமக்குள்ளிருந்து பெருங்கடல்களே புறப்படக் கூடும்.

தோல்வி பயப்பட வேண்டியதல்ல, இயல்பானது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே எனது நோக்கம். நேர் சிந்தனைகள் உங்களுக்குள் வலுவாக இருந்தாலே பயங்களெல்லாம் போய் விடும். பயங்கள் எதிர்மறை சிந்தனையின் பிள்ளைகள். உங்களுக்குள்ளே எப்போதுமே சில குரல்கள் எழுந்து கொண்டே இருக்கும். அந்தக் குரல்களில் எதிர்மறைக் குரல்களைக் கண்டு பிடித்து விலக்க வேண்டியது ரொம்ப அவசியம்.

விலக்குவது இரண்டு வகை. ஒன்று எதிர்மறை சிந்தனைகளை அலட்சியப்படுத்தி விட்டுச் விட்டுச் சென்று விடுவது. இரண்டாவது, ஒவ்வோர் எதிர்மறை சிந்தனைக்கும் பொருத்தமான ஒரு நேர் சிந்தனையைக் கொடுப்பது. பாசிடிவ் திங்கிங் அதிகரிக்க அதிகரிக்க நெகடிவ் சிந்தனைகள் கழன்று போய்விடும். பின்பு எதிர்மறை சிந்தனைகளே இல்லாமல் நமது மனம் அக்மார்க் பாசிடிவ் மனமாகிவிடும்.

ஹாலிவுட் பட பிரியர்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்த பெயர்களில் ஒன்று **மைக்கேல் ஃபாக்ஸ்.** மூன்று முறை எமி விருது, ஒருமுறை கோல்டன் குளோப் விருது என நடிப்பில் முத்திரை பதித்தவர். அவர் பார்க்கின்சன்ஸ் எனப்படும் கொடிய நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

தனக்கு நோய் இருக்கும் விஷயத்தையே ஏழு ஆண்டுகாலம் முழுமையாக மறைத்து திரையில் கோலோச்சிக் கொண்டிருந்தார் என்பது வியப்பூட்டுகிறது. நோயின் வீரியம் அதிகமாகி இனிமேல் நடிக்க முடியாது எனும் சூழல் வந்தபோதும் அவர் அசரவில்லை. மூன்று மிக முக்கியமான நூல்களை எழுதிப் பிரபலம் ஆனார். பாசிடிவ் மனதை பார்கின்சன்ஸ் கூட நெருங்கமுடியாது என நிரூபித்தார்.

பாசிடிவ் சிந்தனைகளுக்கு அடுத்தது பாசிடிவ் செயல்பாடு. வெறுமனே நம்மைப் பற்றி உயர்வான சிந்தனைகளை உருவாக்கினால் போதாது. நமது செயல்களிலும் அந்த தன்னம்பிக்கையும் நேர் சிந்தனையும் வெளிப்பட வேண்டும். ஒரு கை குலுக்கலில் கூட நமது தன்னம்பிக்கை வெளிப்பட வேண்டும் என்பதே இதன் பாலபாடம். இவையெல்லாம் நம்முடைய தோல்வி குறித்த பயத்தை விரட்டும் வல்லமை கொண்டவை.

தோல்விகளை விட ரொம்ப அதிகமாய் நம்மை வாட்டுவது தோல்வி குறித்த பயம் தான். இது நடந்தால், அது நடந்தால், இப்படி நடக்குமோ, அப்படி நடக்குமோ எனும் பயத்திலேயே நம்முடைய வாழ்வின் பெரும்பாலான செயல்கள் நொண்டியடிக்கின்றன. காரணம் சின்ன வயதிலிருந்தே நாம் கற்றுக் கொண்டிருக்கும் தவறான பாடம் தான். “வெற்றி என்பது நல்லது. தோல்வி என்பது மோசமானது”. அந்த சிந்தனையின் சிறையிலிருந்து வெளியேறுவது அவசியம். எல்லாமே இயல்பானது, சாதாரணமானது, சகஜமானது.

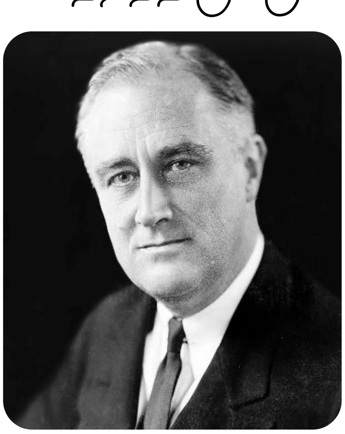
உங்களுடைய வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் தீவிரமாக யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களுடைய கடந்தகாலத் தோல்விகள் பலவும் ஏதோ ஒரு

வெற்றியில் தான் முடிந்திருக்கும். தோல்வியடைந்த காதல் ஒரு அன்பான மனைவியைத் தந்திருக்கலாம். தோல்வியடைந்த வேலை இன்னொரு நல்ல வேலையைத் தந்திருக்கலாம். தோல்வியடைந்த தேர்வு தேவையான முக்கியமான ஒரு பட்டத்தைப் பெற உதவியிருக்கலாம். தோல்விகளோடு வாழ்க்கை முடிவடைவதில்லை, நாமாக முடித்துக் கொண்டாலொழிய.

பிறரிடம் அன்பாய் இருப்பது, புன்னகைப்பது போன்ற மனித இயல்புகளை விட்டு விடாதீர்கள். உங்கள் மனதை அமைதியாகவும், இளமையாகவும் வைத்திருக்க இவை உதவும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆரோக்கியமான உடல், ஆரோக்கியமான மனம் இரண்டுமே இலட்சியப் பயணத்தின் இரண்டு சக்கரங்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வெற்றிகளின் கோப்பை நமது வாசலில் வந்து காத்திருப்பதில்லை. வெற்றிக் கோப்பைகளுக்கான ஓட்டத்தில் நம்மை இணைத்துக் கொள்வது மட்டுமே அதைப் பெறுவதற்கான ஒரே வழி. இலட்சியங்களை நோக்கிய ஓட்டத்தில் நமக்குத் தேவை முயற்சி மட்டுமல்ல, தோல்வி கண்டு அஞ்சாத மனமும் தான்.

அமெரிக்க ஜனாதிபது **ரூஸ்வெல்ட்** பற்றித் தெரிந்திருக்கும். அமெரிக்காவின் முப்பத்து இரண்டாவது ஜனாதிபதி. பன்னிரண்டு ஆண்டு காலம் தொடர்ச்சியாக அமெரிக்க ஜனாதிபதியாய் இருந்த ஒரே நபர் ரூஸ்வெல்ட் தான். அமெரிக்காவின் மவுண்ட் ரஷ்மூரில் ஒரு பெரிய மலை இவருடைய தலையாக



செதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்காவின் டைம் எனப்படும் பத்து பைசா நாணயத்தில் இருப்பதும் இவருடைய தலை தான்.

சரி, இதிலெல்லாம் வியப்பில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவர் போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்டு இடுப்புக்குக் கீழே செயலிழந்த நிலையில் இருந்தார் என்பது தான் நம்மை வியப்பின் உச்சியில் கொண்டு போய் நிறுத்துகிறது. மன உறுதியும், வாழ்க்கையை பாசிடிவ் ஆக அணுகும் மனநிலையும் இருந்தால் வெற்றி என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவானதே என்கிறது இவருடைய வாழ்க்கை.

மனதில் பிறக்கட்டும் துணிச்சலின் ஊற்றுகள்

கண்களில் பறக்கட்டும் விடியலின் கீற்றுகள்.

18

இந்த வயசுலயா?

வெற்றிபெறுவதற்கான முதல் தேவை வெற்றி பெற வேண்டும் எனும் வேட்கை தான். அந்த வேட்கையும் தேடலும் இருப்பவர்கள் வாய்ப்புகளுக்காகக் காத்திருப்பதில்லை. எங்கே வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது என்பதை நோக்கிப் பயணித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அந்தப் பயணத்தில் ரிஸ்க் எடுக்கவும் அவர்கள் தயங்குவதில்லை. இயங்கிக் கொண்டே, தேடிக்கொண்டே, பயணித்துக் கொண்டே இருப்பவர்கள் தான் வெற்றியடைகிறார்கள். ஓய்ந்து விட்டால் நம்மைச் சுற்றி தோல்வியின் கரையான்கள் கூடு கட்டி விடும். தலைக்கு மேல் வேதனையின் வல்லூறுகள் வட்டமிடவும் துவங்கும்.

நம்மை நாமே உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது வெற்றிக்கான தேடலின் இன்னொரு தேவை. நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் மக்கள் நமக்கான உற்சாகத்தை பல வேளைகளில் வழங்குவதில்லை. பெரும்பாலும் நமது உயர்வுகளுக்குக் குறுக்கே மதில் சுவர் கட்ட முடியுமா என்றே பார்ப்பார்கள். எனவே நம்மிடம்

இருக்கும் தெளிவான இலக்கும், அதை நோக்கிய பயணத்தில் நம்மை நாமே உற்சாகப் படுத்திக் கொள்வதும் ரொம்பவே அவசியம்.

“வெற்றிக்கு மிக அருகில் வந்து விட்டோம் என்பதை உணராமல் பலர் தங்கள் முயற்சிகளைக் கைவிட்டு விடுகிறார்கள். இதுவே மிகப்பெரிய தோல்வி” என்கிறார் **தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்.** பலரும் வெற்றி ஃபாஸ்ட் புட் போல சட்டென கிடைக்க வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள். அதனால் தான் ஏழே நாட்களில் வெள்ளையாகலாம், முப்பதே நாட்களில் ஒல்லியாகலாம், மூன்றே மாதத்தில் கோடீஸ்வரன் ஆகலாம் எனும் கூக்குரல்களுக்குப் பயங்கர கிராக்கி. பல்லாயிரம் முறை தோல்வியடைந்தாலும் வெற்றியடையும் வரை ஓடும் வேட்கையே சாதனைகளுக்குத் தேவை. தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் அதையே செய்தார்!

கான்ஸ்டண்டைன் காலியாஸ் எனும் கிரீஸ் நாட்டு எழுத்தாளர் “எ கிளான்ஸ் ஆஃப் மை லைஃப்” எனும் நூலைக் கடைசியாக எழுதினார். **169** பக்கங்களுடன் நேர்த்தியாக எழுதப்பட்ட அந்த நூலை அவர் எழுதி வெளியிட்டபோது அவருக்கு வயது **101! 2003**ம் ஆண்டு அவர் இந்த நூலை வெளியிட்டார். உலகின் மிக முதிய நூலாசிரியர் இவர் தான். ஒருவருடைய வயது, அவருடைய விருப்பத்துக்கும், இலட்சியத்துக்கும் இடையே நிற்க முடியாது என்பதை அவருடைய சாதனை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

சாதனையாளர்களெல்லாம் வெற்றியை ஏதோ சகஜமாக எட்டிப் பிடிக்கவில்லை, அதன் பின்னால் உழைப்பு உறைந்து கிடக்கிறது. “செயல்படக் கூடிய சின்ன அறிவு, செயல்படாமல் கிடக்கும் கடலளவு அறிவை விடப் பெரியது” என்கிறார் **கலீல் ஜிப்ரான்.** ஐடியாக்களை மனதில் போட்டுப் புதைத்து வைப்பது பயனளிக்காது, அதை எப்படிச் செயல்படுத்துகிறோம் என்பதே முக்கியம் என்பதையே அவருடைய கருத்து படம் பிடிக்கிறது.

தமிழகத்தைச் சேர்ந்த **சுவாமிநாத** ஐயருக்கு படிப்பின் மீது அதீத ஆர்வம். மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகத்தில் கணிதவியலில் அவர் எம்பில் பட்டம் பெற்றபோது வயது **84**! உலகிலேயே முதிர் வயதில் தத்துவயிலலில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றவரும் இவரே. தனது **83**வது வயதில் அந்த பட்டத்தை அவர் பெற்றார். கல்விக்கும், ஆர்வத்துக்கும், இலட்சியத்துக்கும் வயது எப்போதுமே தடையாய் இருப்பதில்லை என்பதையே அவருடைய பட்டங்கள் நமக்கு சத்தியம் பண்ணிச் சொல்கின்றன.

துணிச்சலும் ஆர்வமும் உடையவர்களை வெற்றி ஏமாற்றுவதில்லை. தங்கள் சொகுசு வளையத்தை விட்டு வெளியே வருபவர்கள் மட்டுமே அதை விட உன்னதமான இடங்களை அடைய முடியும்.

வெற்றி என்பது நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய முடிவு என்கிறார் எழுத்தாளர் **ஹென்றிக் எட்பர்க்.** வெற்றி பெற வேண்டும் எனும் முடிவை நீங்கள் எடுத்து விட்டால் உங்களை யாரும் தோல்வியடையச் செய்ய முடியாது என்கிறார் அவர்.

கடைசியாக ஒன்று! வெற்றிக்கான தேடுதல் ஓட்டத்தில் நேர்மை, உண்மை, நம்பகத் தன்மை போன்றவற்றை தவற விடாதீர்கள். இல்லையேல் நீங்கள் அடையும் வெற்றி உண்மையான வெற்றியாய் இருப்பதில்லை.

வெற்றிக்கு வயதொன்றும் தடையல்ல

முயலாமல் முடங்குதல் விடையல்ல!

19

வெற்றியின் குறுக்கே கோபம்

"கோபமாக இருக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும், அறுபது வினாடி ஆனந்தத்தைத் தொலைத்து விடுகிறோம்" என்கிறார் **ரால்ஃப் வால்டோ.** ஆனந்தமும் கோபமும் எதிர் எதிர் துருவங்களில் வேர்விட்டு அமர்ந்திருப்பதை அவருடைய வார்த்தைகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

"எனக்குக் கோபமே வராதுங்க" என்று யாராவது சொன்னால் அவர் பொய் சொல்பவராக இருக்க வேண்டும். அல்லது அதிசயப் பிறவியாய் இருக்க வேண்டும். கோபம் தும்மலைப் போன்றது. சாதி மத நிற பேதமில்லாமல் எல்லாருக்குமே வரும். சிலரிடம் "நீங்க அடிக்கடி கோபப்படுவீங்களாமே?" என்று கேட்டால் கூட "எவன்டா அப்படிச் சொன்னது?" என கோபப்பட ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

இதில் சமர்த்துக் கோபம் ஒன்று உண்டு. "வரையறுக்கப்பட்ட, கட்டுக்குள் இருக்கக் கூடிய, நிலை தடுமாற வைக்காத" கோபத்தை அப்படி அழைக்கிறார்கள். உதாரணமாக உங்கள் குழந்தை கீழ்ப்படிதல் இல்லாமல் வளர்கிறதெனில் உங்களுக்குள் கோபம் எழும். அதன் வெளிப்பாடு கத்தலாகவோ, சண்டையாகவோ இல்லாமல் வரையறுக்கப்பட்ட நிலையில் வெளிப்படும் போது வழிகாட்டும் அறிவுரையாய் மாறி விடுகிறது.

"மேனேஜர் கோபப்படுறதுலயும் ஒரு நியாயம் இருக்குப்பா. இன்னிக்கு வேலையை முடிக்கலேன்னா சிக்கல் பெரிசாயிடும்ல..." என பேசிக்கொள்ளும் ஊழியர்கள் மேலதிகாரியின் நியாயமான கோபத்தைப் பேசுகிறார்கள்.

ஆனால் கண்கள் விரிய, கைகளை நீட்டி, குரலை உயர்த்தி ஆவேசமாய்ப் பேசும் கோபம் எந்த இடத்திலும், எந்த சூழலிலும் கொண்டாடப்படுவதில்லை என்பதே உண்மை.

கோபத்தை ஒரு மிகப்பெரிய கோடு கிழித்து இரண்டு பாகமாக பிரிக்கிறார்கள். ஒன்று வெளிப்படையான கோபம். "நீ.. எப்படிய்யா என் மனைவியைப் பற்றி தப்பாப் பேசலாம்" என நரம்புகள் புடைக்கக் கத்தும் கோபம் அது. இதை **எக்ஸ்ப்ளோசிவ் ஆங்கர்** என்பார்கள்.

இரண்டாவது உள்ளுக்குள் உடைந்து சிதறும் கோபம். இதே பிரச்சினையில் எதிராளி கமிஷனராகவோ, அரசியல் வாதியாகவோ இருக்கும்போது கோபத்தை வெளிக்காட்டாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே அடக்கி விடுகிறோம். அது ஒரு கண்ணி வெடிபோல உள்ளுக்குள் வெடித்துச் சிதறும். இதை **இம்ப்ளோசிவ் ஆங்கர்** என்பார்கள்.

எந்த வகைக் கோபமாக இருந்தாலும் அது நமது உடலையும் மனதையும் ஒரு கை பார்க்காமல் விடாது என்பது தான் உண்மை. சண்டை, அடிதடி, பிரிவுகள், தோல்வி, உடல் பலவீனம் எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படையில் இந்த கோபமே படுத்துக் கிடக்கிறது.

மாரடைப்பு, மன அழுத்தம், தலைவலி, வயிற்று வலி, உயர் ரத்த அழுத்தம், தோல் வியாதிகள், வலிப்பு என பல நோய்களுக்கும் கோபமே அடிப்படையாய் இருப்பதாய் மருத்துவம் நீட்டும் பட்டியல் திகிலூட்டுகிறது. அமெரிக்காவின் ஓஹாயோ பல்கலைக்கழக ஆய்வு ஒன்று இன்னும் ஒரு படி மேலே போய், நோய்கள், காயங்கள் போன்றவை தீராமல் இருப்பதன் காரணமும் கோபமே என்கிறது!

கோபத்தின் கொடுமையான விளைவுகளைச் சிறைக் கைதிகளின் கதைகள் துயரத்துடன் பேசுகின்றன. ஏதோ ஒரு ஆவேசத்தில் தன்னிலை மறந்து யாரையோ தாக்கிவிட்டோ, கொன்று விட்டோ, பழி தீர்ப்பதாய் நினைத்துக் கொண்டோ பலரும் சிறைச்சாலையில் வந்து விடுகிறார்கள். பின் தங்களுடைய கோபத்தின் மீதே கோபம் கொண்டு மிச்ச வாழ்க்கையைக் கண்ணீரின் கரைகளில் வாழ்ந்து முடிக்கிறார்கள்.

இருபத்து ஆறு ஆண்டுகள் சிறையில் வாடிவிட்டு வெளியே வந்தபோது **நெல்சன் மண்டேலா**வுக்கு சிறை அதிகாரிகளின் மீது கடுமையான கோபம் வந்தது. ஆனால் அடுத்த நிமிடமே அதை அழித்து விட்டு, சிறையின் கோபங்கள் சிறையுடனே போகட்டும் என வெளிச்சத்தை நோக்கி நடை போட்டாராம். இதை அவருடைய சிறை அனுபவக் குறிப்புகள் பேசுகின்றன.

உறவுகளுக்கிடையே வரும் பிளவுகளும் கோபத்தின் குழந்தைகளே. "கொஞ்சம் அவசரப்பட்டுட்டேன்" என்றோ, "கொஞ்சம் நிதானமாய் நடந்திருக்க வேண்டும்" என்றோ தான் விவாகரத்துக்களின் சோகக் கதைகள் புலம்பித் திரிகின்றன. கத்துவது, அவமானப் படுத்துவது, அடுத்தவரை குற்றவாளியாக்குவது, பழி சுமத்துவது, நான் சொல்வதே சரியென நிறுவுவது, நீ எப்பவுமே இப்படித்தான் என பாய்வது என மணமுறிவுக்கான காரணங்கள் எக்கச் சக்கம்.

அலுவலகத்தில் வெற்றியைத் தட்டிப் பறிப்பதும், புரமோஷனைக் கெடுப்பதும் பல வேளைகளில் இந்த பாழாய்ப் போன கோபமே தான். "கொஞ்சம் கோபப்படாம இருந்திருக்கலாம்...", "மெயில் அனுப்பித் தொலச்சுட்டேன்.." என்பது போன்ற உரையாடல்கள் அலுவலக வராண்டாக்களில் உலவித் திரிவதை அடிக்கடிக் கேட்க முடியும்.

மொத்தத்தில் கோபம் எனும் ஒரு கொலைக் கருவி வெட்டிப் புதைத்த வாழ்க்கையின் கணக்குகள் எண்ணிலடங்காதவை.

கோபமும் மன்னிப்பும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்களைப் போன்றவை. நான் செய்வதும் சொல்வதும் சரியானவை, மற்றவர்கள் செய்வது தவறு எனும் புள்ளியிலிருந்தே பெரும்பாலான கோபங்கள் புறப்படுகின்றன. சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமெனில் சுயநலமே கோபத்தின் அடிப்படை! **மன்னிக்கும் மனதை வளர்த்துக் கொண்டால் கோபத்தின் தளிர்கள் காய்ந்து விடும். இதையே எல்லா மதங்களும், மகான்களும் போதித்துச் செல்கின்றனர்.**

"அவரு வள் வள் ன்னு எரிஞ்சு விழறார். காலைல வீட்ல சண்டை போட்டுட்டு வந்திருப்பார் போல..." என்பது சர்வ சாதாரணமான ஒரு

பேச்சு. இது கோபத்தின் மிக முக்கியமான ஒரு பண்பை வெளிப்படுத்துகிறது. கோபம் என்பது எங்கோ ஒரு இடத்தில் உருவாகி அங்கேயே முடிந்து விடுவதில்லை. அடுத்தடுத்த இடங்களில் அது தொடர்ந்து அந்த கோபம் மறையும் வரை நாம் செய்யும் செயல்கள் எல்லாவற்றிலும் அதன் பாதிப்பு நேர்ந்து விடுகிறது என்பதே அது!

நான் ஒரு கோபக்காரன் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது தான் கோபத்தை வெற்றி கொள்வதன் முதல் படி. எனக்கு நோயே இல்லை என்பவர்கள் குணமடைவதில்லை. கோபம் இருப்பதைப் புரிந்து கொண்டால், "இந்தக் கோபத்துக்குக் காரணம் நான் மட்டுமே. நான் நினைத்தால் இந்தக் கோபத்தை எப்படி வேண்டுமானாலும் கட்டுப்படுத்த முடியும்" எனும் எண்ணத்தையும் மனதில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு வழிகளை பலரும் பரிந்துரை செய்கின்றனர். வல்லுநர்களின் ஒருமித்த பார்வையின் அடிப்படையில் கிடைக்கும் சில பரிந்துரைகள் இவை.

யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளப் பழகுங்கள். எல்லாமே நம்முடைய விருப்பப்படியும், திட்டத்தின் படியும் நடக்கப் போவதில்லை. வாழ்க்கையின் இந்த உண்மை நிலையைப் புரிந்து கொள்வது தேவையற்ற கோபங்கள் எழுவதைத் தவிர்க்கும்.

கோபத்தை அன்பினால் நிரப்பப் பழகுங்கள். இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தலும், நன்னயம் செய்தலும் உறவுகளுக்குடையே நீண்டகால பந்தத்தை உருவாக்கும். "அடுத்தவர்கள் என்ன செய்யவில்லை" எனும் பார்வையிலிருந்து, "நான் என்ன செய்தேன்" என பார்வையை மாற்றுவதே இதன் அடிப்படை.

கோபத்தை மூட்டைக் கட்டிக்கொண்டு திரியாதீர்கள். கோபம் உடனுக்குடன் கரைவதே நல்லது. அப்படியே நீடித்தாலும் ஒரு நாளின் கோபம் அடுத்த நாள் வரை போகவே கூடாது என்பதில் உறுதியாய் இருங்கள். இந்த நாள் புத்தம் புதுசு என்றே ஒவ்வொரு நாளையும் எதிர்கொள்ளுங்கள்.

கோபம் வந்தவுடன் அதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். மூச்சுப் பயிற்சி, பார்வையை வேறு இடத்துக்கு மாற்றுவது, மகிழ்ச்சியான ஒரு பகல் கனவில் மூழ்குவது, நூறிலிருந்து ஒன்று வரை தலைகீழாய் எண்ணுவது என உங்கள் கவனத்தை மாற்றுங்கள். கோபம் தற்காலிகமாய் தள்ளி நிற்கும்.

பாசிடிவ் மனநிலையுள்ள மனிதர்களுடன் உங்களுடைய சகவாசத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய கோபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைந்துவிடும்.

நமக்குப் பிடிக்காதவர்களைப் பற்றிய சிந்தனைகளைக் கொஞ்சம் ஒதுக்கி விட்டு, நமக்குப் பிடித்த நண்பர்கள், உறவினர்கள், அவர்கள் செய்த நல்ல விஷயங்கள் இவற்றைப் பற்றியும் அடிக்கடி அசை போடுங்கள்.

சிரிக்கப் பழகுங்கள். நகைச்சுவைத் திரைப்படங்கள், கார்ட்டூன் படங்கள் பாருங்கள். நகைச்சுவை நூல்களை வாசியுங்கள். மற்றவர்களோடு சிரித்து மகிழ்ந்து இருப்பவர்களுடைய உடலில் கோபத்தைக் கிளறும் வேதியல் பொருட்கள் அதிகமாய் சுரக்காது என்பது மருத்துவ உண்மை.

இப்போது கோபத்தைத் தூண்டிய இந்தச் செயல் சில ஆண்டுகள் கழித்தும் கோபம் கொள்ளச் செய்யுமா என யோசியுங்கள். டிராபிக்கில் கத்துவதும், வரிசையில் ஒருவர் புகுந்தால் எரிச்சலடைவதும் தேவையற்றவை என்பது புரியும்.

இந்தச் செயல் உங்கள் மீது திட்டமிட்டே செய்யப்பட்டதா? அடுத்த நபரின் இடத்தில் நீங்கள் இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்? இதே தவறை நீங்கள் செய்தால் உங்கள் மீதே கோபம் கொள்வீர்களா என யோசியுங்கள். பெரும்பாலான கோபங்கள் காணாமல் போய்விடும்.

மனதார மன்னியுங்கள். இந்த ஒரே ஒரு பண்பு உங்களில் இருந்தால் கோபத்தை மிக எளிதாக வெல்லவும் முடியும், வெற்றியை ஆனந்தமாய் மெல்லவும் முடியும்.

கோபத்துக்குக் கொள்ளி வைப்போம்

ஆனந்தத்தை அள்ளி வைப்போம்.

20

பாராட்டுங்கள்

"மனித மனம் தனது ஆழத்தில் பாராட்டுக்காக ஏங்குகிறது" - என்கிறார் **வில்லியம் ஜேம்ஸ்.** தான் முக்கியமானவனாகக் கருதப்பட வேண்டும், தான் அங்கீகரிக்கப் படவேண்டும், பிறரால் விரும்பப்பட வேண்டும் எனும் ஆசையின் சல்லி வேர்கள் எல்லா மனிதர்களுக்குள்ளும் பின்னிப் பிணைந்திருக்கின்றன.

"இப்போதெல்லாம் பாராட்டும் பழக்கமே குறைந்து விட்டது" என்று சொன்னால் உடனே எல்லோரும் தலையாட்டுவீர்கள். "ஆமாம். யாருமே யாரையுமே பாராட்டுவதில்லை. எல்லோருக்கும் ஈகோ" என சட்டென பதில் வரும். அந்த பேச்சை அப்படியே ஒரு நிமிடம் நிறுத்தி விட்டுக் கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்ப்போம்.

“நேற்றைய தினம் நாம் எத்தனை பேரைப் பாராட்டினோம்?” ஏதேனும் நினைவுக்கு வருகிறதா? சரி, போன வாரத்தில்? போன மாதத்தில்? - ஒவ்வொரு படியாக பின்னோக்கிப் போய் சிந்தித்துப் பார்த்தால், நாமே யாரையும் பாராட்டவில்லை எனும் உண்மை உறைக்கும். “பாராட்டு என்பது நம்மைத் தவிர மற்ற எல்லோரும் செய்ய வேண்டிய விஷயம்” என ஒவ்வொருவரும் நினைத்துக் கொள்கிறோம்!

மனதாரப் பாராட்டுவது மனிதனுக்கே இருக்க வேண்டிய மிக மிக முக்கியமான பண்பு. எந்தச் செலவும் இல்லாத விஷயம் இது. ஆனால் பணத்தினால் உருவாக்க முடியாத ஒரு ஆரோக்கியமான சூழலை பாராட்டுவதன் மூலமாய் உருவாக்கிவிட முடியும்.

நமது தினசரி வாழ்க்கையில் நாம் எத்தனையோ நபர்களைச் சந்திக்கிறோம். காலையில் காபி குடிப்பது முதல், அலுவலகம் சென்று, வேலை முடித்து, வீடு வந்து சேர்வது வரை ஏராளமான நபர்களோடு நாம் உரையாடுகிறோம். அவர்களில் எத்தனையோ பேர் பாராட்டுக்கு உரியவர்களாய் இருக்கிறார்கள் என்பது தான் நிஜம்.

பலரும் செய்யும் ஒரு தவறு, பாராட்டு என்பது அலுவலக சமாச்சாரம் என நினைப்பது தான். பாராட்டு என்பது நல்ல எந்த ஒரு செயலுக்குமே உரியது! எந்த இடத்திலும் வழங்கப்படக் கூடியது. எந்த நபருக்கும் கொடுக்கக் கூடியது!

சின்னச் சின்ன விஷயங்களையும் பாராட்டுங்கள். சில ஆண்டுகளுக்குப் பின், நீங்கள் திரும்பிப் பார்க்கும் போது, நீங்கள் விதைத்த அந்த சின்னச் சின்னப் பாராட்டுகள் பூஞ்சோலையாய் வளர்ந்து புன்சிரிக்கக் காண்பீர்கள்.

“பணம் வாங்கறாங்க, வேலை பாக்கறாங்க” எனும் மனநிலையிலிருந்து நாம் வெளியே வர வேண்டியது முதல் தேவை. உதாரணமாக உங்கள் வீட்டை அழகாகத் துடைத்து வைக்கும் வேலைக்காரப் பெண்ணுக்குக் கொடுக்கலாம் ஒரு பாராட்டு! வீட்டில் தோட்ட வேலை செய்யும் ஒருவருக்கும் வழங்கலாம் பாராட்டு. பணம் வாங்கிக் கொண்டு வேலை செய்பவர்கள் பாராட்டுக்கு உரியவர்கள் அல்ல எனில் நம்மில் பலரும் பாராட்டுக்கு உரியவர்களாக இருக்க மாட்டோம் இல்லையா?

ஏன் பாராட்ட வேண்டும் என்று கேட்கும் பலருக்கும் பாராட்டுகள் செய்யும் மாயாஜாலங்கள் புரிவதில்லை. பாராட்டு ஒருவருடைய தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. பாராட்டு, வேலை சரியான பாதையில் செல்கிறது என்பதை ஒருவர் சரிபார்க்க உதவுகிறது. பாராட்டு, ஒரு நபர் தன்னை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டு பயணிக்க உதவுகிறது.

பாராட்டில் இருக்க வேண்டிய ஒரே விஷயம், அது ஆத்மார்த்தமானதாய் இருக்க வேண்டும் என்பது தான். போலித்தனமான பாராட்டுகளைத் தோண்டிப் பார்த்தால் உள்ளே சுயநலமே ஒளிந்திருக்கும்.

பாராட்டுவதற்கு பாசிடிவ் மனநிலை வேண்டும். வாழ்க்கையை இனிமையாகவும், ஆனந்தமாகவும், உற்சாகமாகவும் எதிர்கொள்பவர்களே பாராட்டுவதில் தயக்கம் காட்டுவதில்லை. சிடுமூஞ்சிகள் பாராட்டுவதற்குக் காசு கேட்கும் பார்ட்டிகள். இதில் நீங்கள் எந்த வகை? தப்பான பக்கம் நிற்கிறீர்களெனில் உடனே நேர் மனநிலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எந்தப் புற்றில் எந்தப் பாம்பு இருக்குமோ என புலம்புபவர்கள் ஒரு வகை. எந்தப் பூவில் எந்தத் தேன் இருக்குமோ என்று பார்ப்பவர்கள் இன்னொரு வகை. நேர் சிந்தனை உள்ளவர்கள் பிறரிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களைத் தேடுவார்கள். அப்போது அவர்களுக்குப் பாராட்ட நிறைய விஷயம் கிடைக்கிறது. குறை சொல்பவர்கள் எல்லா செயலுக்கும் “உள் நோக்கம்” கற்பிப்பதிலேயே காலத்தைச் செலவிடுவார்கள். அவர்களுக்குப் பாராட்டும் மனமே வருவதில்லை.

சந்திரனுக்கு ராக்கெட் விடுவது போன்ற சாதனை செய்தால் தான் பாராட்ட வேண்டும் என சிலர் கங்கணம் கட்டிக் கொள்வதுண்டு. அது தப்பு! சின்னச் சின்ன செயல்களில் உங்கள் அன்பான பாராட்டு வெளிப்படவேண்டும். உங்கள் பையன் பத்தாம் வகுப்பில் முதல் மாணவனாக வந்தால் மட்டுமா பாராட்டுவீர்கள்? எல்.கே.ஜி யில் ஹோம் வர்க் செய்யும் போதே பாராட்டுவீர்களல்லவா? அதே உற்சாகத்தைப் பிறரிடமும் காட்டுங்கள்!

நல்ல விஷயத்தைப் பாராட்டுவதில் முதல் ஆளாய் நில்லுங்கள். உங்களைப் பற்றிய ஒரு நல்ல அபிப்பிராயமும் பிறரிடம் உருவாகும். பாராட்ட வேண்டும் என முடிவெடுத்துப் பாருங்கள் உங்கள் கண்ணுக்கு பிறருடைய நல்ல விஷயங்கள் தெரிந்து கொண்டே இருக்கும். ஒவ்வொரு பாராட்டும் ஒருவகையில் தனிமனித முன்னேற்றத்துக்கு உதவுகிறது. தனிமனித வளர்ச்சி தானே சமூக வளர்ச்சியின் ஆதாரம்!

ஒரு கூட்டத்தில் ஒருவர் பாராட்டும் பண்பு உடையவராக இருந்தாலே போதும். பூவோடு சேர்ந்த பூக்கூடையும் மணப்பது போல,

கூட இருப்பவர்களுக்கும் அந்த பழக்கம் தொற்றிக் கொண்டு விடும். எனவே அத்தகைய நண்பர்களோடு நீங்கள் இணைந்து இருப்பதே சிறப்பானது.

பாராட்டு அடுத்தவர்களுடைய மனதில் மகிழ்ச்சியை வரவழைக்கும். மகிழ்ச்சி என்பது அருவி போல, அது அருகில் இருப்பவர்களையும் நனைக்கும். அந்த மகிழ்ச்சி உங்களையும் ஈரமாக்கும். உங்களுடைய மனமும் உற்சாகமடையும். உற்சாகமான மனம் ஆரோக்கியமான உடலுக்கு உத்தரவாதம் என்பதையே மருத்துவம் சொல்கிறது!

ஒரு சூழல் எப்படி மோசமாய் இருக்கிறது என்பதைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பது ஒரு வகையான மனநிலை. அந்த சூழலை என்ன செய்தால் சீர்செய்யலாம் என யோசிப்பது இன்னொரு மனநிலை. பாராட்டும் குணமுடையவர்கள் இரண்டாவது வகையைச் சேர்ந்தவர்களாய் இருப்பார்கள்.

அன்பு! அதுவே பாராட்டும் மனதுக்கான அஸ்திவாரம். மனதளவில் அன்பு இருந்தால் பாராட்டு தானாகவே ஊற்றெடுக்கும். பலருக்கு இந்த அஸ்திவாரம் வலுவற்றதாக இருப்பது தான் துயரம். ஆரம்பத்தில் பாராட்டுபவர்கள் கூட பாராட்டப்பட்ட நபர் வளர்ச்சியடைந்தால் பிறகு பாராட்டமாட்டார்கள். அடுத்தவர்களின் வளர்ச்சியில் பொறாமை படும் குணம் பாராட்டை அனுமதிப்பதில்லை.

ஒருவரைப் பாராட்டும் போது அவருடைய திறமையை அளவுகோலாய் வைத்தே பாராட்டுங்கள். உங்களுடைய திறமையை வைத்தல்ல. அப்போது தான் பலவீனமான மனிதனும் பாராட்டுக்குரியவனாய் தெரிவான். ஒவ்வோர் சூழலுக்கும் ஒவ்வொரு விஷயம் தேவையானதாய் இருக்கும்.

மிருதங்கத்தில் துளைகள் இருந்தால் அது வீண். புல்லாங்குழலில் துளைகள் இல்லையேல் அது வீண். சூழலோடு பொருந்தி பாராட்டுகள் வெளிப்படுவது நல்லது.

“என்னதான் செய்தாலும் அவனைப் பாராட்டவே முடியாது” என ஒருவரைப்பற்றி நீங்கள் முடிவெடுத்தால் கூட அவரிடம் இருக்கும் நல்ல செயல்கள் என்னென்ன என பட்டியலிடுங்கள். அந்தப் பட்டியல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் விரிவடைவதைப் பார்க்க உங்களுக்கே வியப்பாக இருக்கும். அதன் பின் அவரைப் பாராட்ட காரணங்கள் உங்கள் கையிலேயே இருக்கும்!

நம்பிக்கை வையுங்கள். ஒரு நபர் மீது நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்கும் போது அவருடைய வளர்ச்சி உங்களுக்கு பிரியமானதாய் மாறுகிறது. அவர் மீதான நம்பிக்கை அவரைப் பாராட்டச் செய்கிறது. அந்தப் பாராட்டு அவரை வெற்றியை நோக்கி நகர்த்தும். எனவே மனிதர்கள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்.

மிக முக்கியமாக, பாராட்டும் பழக்கம் வீடுகளிலிருந்து துவங்க

வேண்டும். வீடுகளில் விதைப்பது, வீதிகளில் முளைவிடும். பாராட்டு தனது முதல் சுவடை வீட்டில் வைக்கும் போது அதன் பயணச் சாலைகள் நாட்டில் விரிவடையும். கணவனோ, மனைவியோ பாராட்டுக்கு அப்பாற்பட்டவர்களல்ல. பெற்றோரையும் பாராட்டுங்கள். பிள்ளைகளையும் பாராட்டுங்கள். முதியவர்கள் மனதளவில் குழந்தைகள். அவர்களுக்கும் உங்கள் பாராட்டு ரொம்பவே அவசியம்.

நேரடியாகப் பாராட்டுகையில் உடல் மொழி ரொம்பவே முக்கியம். உடல் மொழி உற்சாகமாக இருந்தால் தான் பாராட்டின் முழுப் பரிமாணமும் பாராட்டப்படுபவரைப் போய்ச் சேரும் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை.

யாரையேனும் விமர்சித்தால் கூட, சகட்டு மேனிக்கு குறைகளை மட்டுமே அடுக்காதீர்கள். அவர்களுடைய ஒரு நல்ல பண்பையாவது பாராட்டுங்கள். விமர்சனங்கள் பக்குவமாகப் பரிமாறப்படவேண்டியவை, பாராட்டுகள் மறைக்காமல் பகிரப்படவேண்டியவை!

வெறும் வார்த்தைகளிலான பாராட்டுகளைத் தாண்டி அடுத்த நிலையில் சின்னச் சின்னப் பரிசுகள் கொடுத்துப் பாராட்டுவது ரொம்பவே சிறப்பானது. அந்த பரிசு அவர்களுக்கு உங்கள் பாராட்டை தொடர்ந்து நினைவூட்டிக் கொண்டே இருக்கும். அது அபரிமிதமான உற்சாகத்தையும் ஊட்டும்.

பாராட்டு என்பது அன்பின் விதைகளில் முளைத்தெழும் அழகிய கொடி. அது பின்னிப் படரும் சமூகம் ஆனந்தத்தின் கானகமாய் வசீகரிக்கும்.

மனம்தரும் எந்தப் பாராட்டும்

வெற்றியின் வீதியில் தேரோட்டும்

21

கல்லூரிக்குச் செல்கிறீர்களா?

கல்லூரிக் காலம் மகிழ்வுகளின் வேடந்தாங்கல். கவலைகளின் திவலைகளுமின்றி ஆனந்த மழையில் இளமை ஆர்ப்பரிக்கும் காலம். முதியவர்களுடைய ஞாபக அடுக்குகளைக் கொஞ்சம் அலசிப் பார்த்தால் கல்லூரி காலக் களேபரங்களின் சுகமான ராகம் கேட்கக் கூடும். பள்ளிக்கூட மாணவர்களின் மனதில் கல்லூரிக் காலம் குறித்த கனவுகளின் வண்ணச் சாலை நீளமாகத் தெரியும்.

கல்லூரிக் காலம் வரங்களின் காலம். இந்தக் காலத்தில் என்ன விதைக்கிறோம் என்பதை வைத்தே எதிர்கால விளைச்சல் அமையும். நமது களஞ்சியம் தானியங்களுக்கானதா, பதர்களுக்கானதா என்பதை கல்லூரி வாழ்க்கை தான் நிர்ணயம் செய்கிறது. பலரும் கல்லூரி வாழ்க்கையை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதில் குழம்பிப் போய் வாழ்க்கையைக் குழப்பங்களின் கூடாரமாக்கிவிடுகிறார்கள்.

ஊடகங்கள் காட்டும் கல்லூரி வாழ்க்கை பெரும்பாலும் நாடகங்களாகவே ஆகிவிடும். காதல், கிண்டல், கலாட்டா, சண்டை இவைகளை மட்டும் தானே சினிமா படம் பிடிக்கிறது. இவற்றைத்

தாண்டிய கல்வி, ஒழுக்கம், தன்னம்பிக்கை, திறமை என ஏகப்பட்ட விஷயங்கள் இந்த வகுப்பறைகளுக்குள் இருக்கின்றன.

கல்லூரிக்குச் செல்கிறீர்களெனில் முதலில் நீங்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் ஒன்றுண்டு. **"இந்தியாவில் பல கோடி மக்களுக்குக் கிடைக்காத அருமையான வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது"** எனும் எண்ணம் தான் அது. இந்த எண்ணம் மனதில் இருந்தால் ஏனோ தானோ எனும் சிந்தனைகளுக்கு முதலிலேயே ஒரு முட்டுக் கட்டை போட முடியும். கிடைத்திருக்கும் வாய்ப்பை சிறப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் எனும் உந்துதலும் கிடைக்கும்.

கல்லூரியில் சேர்ந்திருப்பது கல்லூரியைக் கட் அடித்து ஊதாரித் தனமாய் திரிவதற்கல்ல என்பது உங்களுக்கே தெரியும். வேறு வேலையில்லாமலோ, வெறுமனே பொழுதைப் போக்கவோ நீங்கள் கல்லூரிக்குள் வரவில்லை என்பதில் உங்களுக்குத் தெளிவு இருக்கும். எனவே அதைப்பற்றி நான் தனியே சொல்லத் தேவையில்லை.

அதிகாலையில் எழுந்து ஒரு வரி விடாமல் எல்லாவற்றையும் மனப்பாடம் செய்து தேர்வு அறையில் ஜெராக்ஸ் எடுக்கும் காலம் பள்ளிக்கூடத்தோடு போய் விட்டது. கல்லூரிக் காலம் கொடுப்பதைப்

படிப்பதல்ல, படிப்பதைத் தேடிப் பிடிப்பது. முன்பெல்லாம் கல்லூரி மாணவர்கள் அரசு நூலகங்களின் தூசுகளுக்கிடையே தும்மித் தும்மித் தான் தகவல்களைத் தேடினார்கள். எலியைப் பிடிக்க மலையைப் புரட்டும் கடினம் அதில் இருந்தது.

இன்றைய யுகம் மாணவர்களின் வேலையை மிக மிக எளிதாக்கியிருக்கிறது. இணையம் எனும் கடலிலிருந்து ஒரு மௌஸ் கிளிக் மூலம் கப்பல் நிறைய தகவல் மீன்களை அள்ளி எடுக்க முடியும். உலகின் பல்வேறு மூலைகளிலுமுள்ள அறிஞர்களின் சிந்தனைகளை ஏசி அறையில் இருந்து கொண்டே அறிந்து கொள்ளவும் முடியும். இந்த வாய்ப்பு இந்தத் தலைமுறையின் கரத்தில் இருக்கும் வரம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சமூக வலைத்தளங்கள் இன்னொரு வரப்பிரசாதம். வாட்ஸப், ஃபேஸ்புக், டுவிட்டர் போன்ற சமூக வலைத்தளங்கள் பெரும்பாலும் நட்புக் கைக்குலுக்கலுக்கே பயன்படுகிறது. அதே தளங்களை ஆர்வமுடையவர்கள் கல்வியைச் செழுமைப்படுத்தவும் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். கேள்வி கேட்டு உடனுக்குடன் பதில் பெறும் முறையை பல்வேறு கல்லூரி மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும் டுவிட்டர் மூலம் மேற்கொள்கிறார்கள்.

கல்வியறிவு பெற்ற ஒருவர், தான் சார்ந்த சமூகத்துக்குப் பயனுள்ள நபராக இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதற்கான சமூகக் குழுக்களில் தயங்காமல் இணையுங்கள். கல்லூரிக்கு உள்ளே கவின்கலை மன்றம், அறிவியல் குழுக்கள், என்.சி.சி என ஏகப்பட்ட வாய்ப்புகள் அணிவகுக்கும். குழுக்களில் இணைந்து பணியாற்றுவது நாளை

அலுவலகங்களிலும், சமூகத்திலும், குடும்பங்களிலும் கலந்து வாழும் பக்குவத்தைப் பயிற்றுவிக்கும்.

குழுக்களில் இணையும்போது ஒரு சின்ன எச்சரிக்கை மணியை மனதில் கட்டி வையுங்கள். சாதி, மதம், மொழி, இனம் என பிரிவினையை ஊக்குவிக்கும் எந்தக் குழுவிலும் இணையாதீர்கள். அப்படிப்பட்ட தேவையற்ற செயல்களில் ஈடுபடும் நேரத்தை அலுவலக நூலகங்களிலோ, ஆசிரியர்களுடன் உரையாடுவதிலோ செலவிடுங்கள்.

“கனியிருக்கக் காய் கவர்ந்தற்று” என்பது கல்லூரி வாழ்க்கைக்குச் சாலப் பொருந்தும். எத்தனையோ நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும் மது, மாது, பாலியல் என தவறானவற்றையே பெரும்பாலான சினிமாக்கள் நமக்குச் சொல்லித் தருகின்றன. அத்தகைய பிழைகளில் விழுந்தால் எதிர்காலம் பிழையாகிப் போகும் என்பது உறக்கத்திலும் உங்களுக்குத் தெரிந்தே இருக்கட்டும்.

எதிர்காலத்தில் என்னவாகப் போகிறீர்கள் எனும் இலட்சியம் உங்களிடம் இருக்கும். அதை நோக்கிய பயணத்தைக் கல்லூரிக் காலத்திலேயே துவங்குங்கள். படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது முதல், தகவல்களைச் சேமிப்பது வரை உங்கள் கவனம் இலட்சியம் சார்ந்து இருப்பது சிறப்பு.

பேச்சுப் போட்டி, எழுத்துப் போட்டி, பட்டி மன்றம் போன்றவற்றில் இணையுங்கள். கல்லூரிக் காலத்திலேயே நீங்கள் உங்கள் கூச்ச சுபாவத்துக்குக் கொள்ளி வைத்தால் எதிர்காலத்தில் இண்டர்வியூ, குழு உரையாடல் போன்றவற்றில் வெற்றிக் கொடி கட்ட உங்களுக்கு ரொம்பவே வசதியாய் இருக்கும்.

தாழ்வு மனப்பான்மைகளில் மாணவர்கள் தடுக்கி விழும் காலம் கல்லூரிக் காலம் என்கின்றன புள்ளி விவரங்கள். பெரும்பாலும் படிப்பு குறித்த கவலையோ, பிற மாணவர்கள் அல்லது ஆசிரியர்கள் மீதான கருத்து வேறுபாடோ, காதல் நினைவுகளோ இத்தகைய மனநிலைக்கு மாணவர்களை இட்டுச் செல்வதுண்டு. அத்தகைய மன அழுத்தங்களை பெற்றோரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ விவாதித்து மனதைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.

கல்லூரிக் காலத்தில் மாணவர்கள் கவனிக்காமல் விட்டு விடும் முக்கியமான ஒரு விஷயம் உடல்நலம். கண்டதையும் தின்பது, கெட்ட பழக்கங்களில் விழுவது, இரவு தூங்காமல் நீண்டநேரம் விழித்திருப்பது என பலருக்கும் உடல்நலம் குறித்த கவலையே இருக்காது. அது பிற்காலத்தில் பிரச்சினையை உண்டாக்கிவிடும். உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு, உறக்கம் இவையெல்லாம் ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம்.

காலையில் அலறி அடித்து எழும்பி, பிரேக் பாஸ்ட் சாப்பிடாமல் காலேஜ் ஓடுவது காலேஜ் பசங்களுக்கே உரிய ஒரு கெட்ட பழக்கம். ரொம்பநேரம் படுக்கையில் புரண்டு சோம்பலில் புரளாமல் காலையில் எழும்பி ஒரு சின்ன உடற்பயிற்சியோடு தினத்தை ஆரம்பித்துப் பாருங்கள். உங்கள் உடலில் குடிகொள்ளும் உற்சாகம் மனதையும் இளசாக்கி வைக்கும்.

எதையும் அசட்டுத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்ளும் காலம் கல்லூரிக் காலம். தினவெடுத்த தோள்களும், உரம்படைத்த மனமும் வாய்க்கும் காலமும் கல்லூரிக் காலம் தான். இந்தக் காலத்தில் வம்புகளில் போய் சிக்கிக் கொள்ளாமல் இருப்பது முக்கியம்.

இரவில் அலைந்து திரிவது, கல்லூரி விதிமுறைகளை கொஞ்சம் மீறிப் பார்ப்பது போன்றவையெல்லாம் உங்களை ஆயுள் கால தவிப்பில் விட்டு விடக் கூடும் என்பதை மறக்காதீர்கள். நண்பர்கள் வற்புறுத்துகிறார்களே என்பதற்காக உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத எந்த செயலையும் செய்யாதீர்கள். தேவைப்படும்போது தயங்காமல் ஆசிரியர் உதவியை நாடுங்கள்.

பாட புத்தகங்களிலிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்வதைத் தாண்டி, மனிதர்களிடமிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளவும் கல்லூரிக் காலம் உதவும். கல்லூரிக் காலம் உங்களுக்கு ஏகப்பட்ட மனிதர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பை வழங்கும். எனவே நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதர்களிடமிருந்து நல்ல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

படிப்பில் ஆர்வமுடைய நண்பர்களைக் கொண்டிருங்கள். இணைந்து படிப்பது கல்வியின் ஆழத்தை அதிகரிக்கும். குறிப்புகள் எடுத்துப் படிப்பது, வகுப்பறையில் கவனமாய் இருப்பது போன்ற அடிப்படை விஷயங்கள் எப்போதும் மனதில் இருக்கட்டும். எடுத்த குறிப்புகளைக் குப்பை போல சேர்த்து வைக்காமல் கணினியில் சேமித்து வைப்பது ரொம்பவே பயன் தரும்.

மிக முக்கியமான ஒரு விஷயம், வெற்றியும் தோல்வியும் வாழ்வின் பாகங்கள் என்பதை உணருங்கள். வெற்றிகளை தாழ்மையுடனும், தோல்விகளை இயல்பாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகினால் தேவையற்ற மன அழுத்தங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

கல்லூரியில் பிள்ளைகளை அனுப்பி வைத்தவுடன் தனது கடமை முடிந்து போய்விட்டது போல ஹாயாக ரெஸ்ட் எடுக்கும் பெற்றோர்

பலர் உண்டு. கல்லூரியில் பிள்ளைகள் என்ன பாடம் எடுத்திருக்கிறார்கள், அவர்களுடைய ஆசிரியர்கள் யார், வகுப்பறை எங்கே இருக்கிறது, என எதையுமே அவர்கள் அறிந்திருப்பதில்லை. பெற்றோர் இந்த விஷயத்தில் மாணவர்களோடு இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

பிள்ளைகள் என்னென்ன குழுக்களில் இணைந்திருக்கிறார்கள், அவர்களுடைய கல்லூரி வருகை எப்படி இருக்கிறது, அவர்களுடைய நண்பர்கள் யார் எனும் சில விவரங்களை அறிந்து வைத்திருங்கள். அதே நேரம் பிள்ளைகள் சுயமாக முடிவுகளை எடுக்க ஊக்கப்படுத்துங்கள். பள்ளிக்கூடக் காலத்துக்கும், கல்லூரிக் காலத்துக்குமிடையே மாணவர்களுடைய செயல்பாடுகளில் வேறுபாடுகள் தெரியும். பெற்றோர் அதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குய்யோ முய்யோ என கத்தி நிலமையை விபரீதப்படுத்தாமல், சில நெறிப்படுத்தும் வழிகாட்டல்களோடு தங்கள் பணியை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கல்லூரி என்பது அறிவின் நீரூற்று! மாணவர்கள் அந்த அறிவைப் பருக வந்திருக்கும் பறவைகள். எனவே கல்லூரிக் காலத்தை வீணாக்காமல் அறிவையும் நல்ல பண்புகளையும் பெற்றுக் கொள்வதில் நீங்கள் உங்கள் நேரத்தைச் செலவிட்டால் வாழ்க்கை உங்களை வசந்தச் சிறகுகளோடு வரவேற்கும்.

அறிவுச் சிறகு விரியட்டும்

வானம் கண்ணில் தெரியட்டும்

22

குறை சொல்தல் வேண்டாமே!

முழுக்க முழுக்க தங்கத்தால் செய்யப்பட்ட தங்கதேசத்தில் வாழ நேர்ந்தால் கூட, “சே... எங்கே பாத்தாலும் மஞ்சளா இருக்கே” என குறை சொல்லும் மக்கள் இருக்கிறார்கள் என்கிறார் லார்ட் ஜெஃப்ரி. குறை சொல்தல் சர்வதேசக் கெட்ட குணம்.

சிலர் மனிதர்களைக் குறி வைத்து குறை சொல்வார்கள். சிலர் மனிதர்கள் என்றில்லை, விலங்குகள், தெய்வங்கள், அஃறிணைப் பொருட்கள் என எல்லாவற்றையும் குறை சொல்வார்கள். இதொன்றும் இன்று நேற்று தோன்றிய சமாச்சாரமல்ல. ஆதி மனிதன் ஆதாமே பழத்தைச் சாப்பிட்டு விட்டு “நீர் தந்த இந்த ஏவாள் தான் பழத்தைக் கொடுத்து சாப்பிடச் சொன்னாள்” என்று தானே கடவுளிடம் சொன்னார்!

நம்முடைய ஒரு நாள் வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் புரட்டிப் பார்ப்போம். காலையில் எழும்பி அலுவலகத்துக்குப் புறப்படும் அந்த சின்ன இடைவெளியிலேயே குற்றம் சொல்ல ஆரம்பிக்கிறோம். பின் அலுவலகம், போகும் வழி, வரும் வழி என எல்லா இடங்களிலும் அந்த குறை சொல்தல் தொடர்கதையாகிறது.

“*குறை சொல்வதால் மனதுக்கு ஒரு இனம்புரியாத திருப்தி கிடைக்கிறது. அதனால் தான் பலரும் குறை சொல்கிறார்கள்*” என்கிறது **உளவியல்.** குறை சொல்லுதல் மனதுக்கு தற்காலிகமான ஒரு

இளைப்பாறுதலைத் தருகிறது. அதே வேளையில் பலரைக் காயப்படுத்துகிறது.

எதையாவது அடைய வேண்டுமென முயல்கிறோம். தொடர்ந்து அதை நோக்கிப் பயணிக்கிறோம். ஆனால் முடியவில்லை. நமது இயலாமையை ஒப்புக்கொள்ள நமது ஈகோ இடம் கொடுக்காது. சட்டென பழியைத் தூக்கி இன்னொருத்தன் தலையிலே போட்டு விட்டால் வேலை முடிந்தது! அப்படிச் சொல்வதால் உண்மையான தோல்வியின் காரணங்கள் பிடிபடுவதே இல்லை. தோல்விக்கான காரணமே தெரியாவிடில் வெற்றிக்கான பாதையை எப்படித் தேர்வு செய்வது?

குறை சொல்வது மனிதனுடைய குறைபாடு! அடுத்தவர்களை மட்டம் தட்டுவதன் மூலம் தனது உயரத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் முயற்சி இது. ஆழ்மனதில் உறைந்து கிடக்கும் நமது விரோதத்தின் வேர்களே இந்த குறையெனும் முட்களை விளைவிக்கின்றன.

பிடிக்காதவர்கள் மீது தான் குறையும், குற்றமும், விமர்சனமும் போர்த்தப்படுகிறது. “உன் மேல எனக்கு அன்பு ரொம்ப ஜாஸ்தி, அதனால எப்போதும் குறை சொல்வேன்” என்று யாரும் சொல்வதில்லை. அடுத்தவருடைய வளர்ச்சியோ, நிம்மதியோ, புகழோ, அழகோ மனசுக்குள் விதைக்கும் பொறாமை விதைகள் தான் பெரும்பாலும்

குறைகளாய் முளை விடும். தன்னிடம் இல்லாத ஒன்றின் பள்ளத்தாக்கை நிரப்ப முயலும் மனதின் விகார முயற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று.

குறை சொல்தல் பயத்தின் வேர்களிலிருந்தும் முளைப்பதுண்டு. குறிப்பாக அலுவலக சூழல்களில் தனது வேலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், தங்களுடைய புரமோஷன், வளர்ச்சி போன்ற விஷயங்களுக்கும் அடுத்தவர்களை அழிக்கும் விமர்சனங்கள் எழுவதுண்டு.

நம்முடைய பொறுப்புகளை விட்டுத் தட்டிக் கழிக்க விரும்பும் போதும் முன்னே வருவது இந்தக் குறை சொல்தலும், சாக்குப் போக்கும் தான். "வயிறு வலிக்குது... நான் ஸ்கூலுக்குப் போகல" என சிணுங்கும் சின்ன வயதுப் பையன் ஞாபகத்துக்கு வருகிறானா?

ஈகோ எனும் ஆலமரத்தின் கிளைகள் இந்தக் குறை எனும் விழுதுகள். ஈகோ இருக்கும் மனிதர்கள் பிறரிடமுள்ள குறைகளை பூதக்கண்ணாடி கொண்டு பார்த்துத் திரிவார்கள். இல்லாததை இருப்பது போலச் சோடித்து மகிழ்வார்கள். ஈகோவை விலக்க வேண்டுமென முடிவெடுத்தால் இந்த கெட்ட பழக்கம் உங்களை விட்டுப் போய்விடும்.

பிறருடைய கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவும் சிலர் குற்றம் குறைகளை அள்ளி விடுவதுண்டு. பிறர் தன்னைக் கவனிக்க வேண்டும் எனும் ஆர்வம் அவர்களுக்கு. உளவியல் இதை, **தாழ்வு மனப்பான்மையின் வெளிப்பாடு** என்கிறது.

தன்னை புத்திசாலியாய்க் காட்டிக் கொள்ளவும் சிலர் குறை சொல்வதைக் கையில் எடுப்பதுண்டு. அடுத்தவர்களையோ, அவர்களுடைய செயல்களையோ விமர்சித்து, குறை சொல்லும்போது தன்

தலைக்கு மேல் ஒரு ஒளி வட்டம் உருவாவது போல் கர்வம் அவர்களுக்குள் நுழையும்.

இப்படி குறை சொல்வது நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகவே மாறிவிட்டிருக்கிறது. ஒரு டிராபிக் சிக்னலில் கூட குறை சொல்லாமல் நம்மால் இருக்க முடிவதில்லை. ஹோட்டலில் வெயிட்டர் பத்து நிமிடங்கள் நமது டேபிளுக்கு வரவில்லையேல் குறையும், குற்றமும் சொல்ல வாய் துறுதுறுக்கிறது.

வாய்ப்பு வந்து வாசல்க்கதவைத் தட்டும்போது கூட சத்தமா இருக்கே என்று குறை சொல்பவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்கிறார் **ஆஸ்கர் வைல்ட்.**

குறை சொல்வது நமது வளர்ச்சியை நாமே குழி தோண்டிப் புதைக்கும் செயல். குறை சொல்வதை விட்டு வெளியே வரவேண்டுமெனில் முதலில் நாம் குறை சொல்லும் பார்ட்டிகள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் கேளுங்கள் நீங்கள் குறை சொல்லும் பார்ட்டியா என உண்மையான பதில் கிடைக்கும். இல்லையேல் நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கேளுங்கள்.

குறை சொல்வது உங்களுக்கு எந்த நன்மையையும் தந்து விடப் போவதில்லை. இந்தப் பழக்கத்தால் என்ன நன்மை ஏற்பட்டது என்பதை

கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். பெரும்பாலும் உங்களுடைய நேரமும், உங்கள் நண்பர்களுடைய நேரமும் வெட்டியாய் செலவானது தானே மிச்சம்?

உங்களை யாராவது குறை சொன்னாலோ, நேர்மையற்று விமர்சித்தாலோ நீங்கள் அதைக் கைதட்டி ரசிப்பீர்களா என்பதை ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பாருங்கள். இல்லை என்பது தானே உங்கள் பதில்? அதே மனநிலைதான் உங்களால் கிண்டலடிக்கப்படும் நபருக்கும் இருக்கும் என்பதை உணருங்கள்.

பிறரை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனம் இருந்தால் குறை சொல்தல் விலகிவிடும். பிறரை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனம் வேண்டுமெனில் முதலில் நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எனவே முதலில் உங்களை உங்கள் இயல்புகளோடே ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்னம்பிக்கையைக் கொண்டிருங்கள்.

குறை சொல்தல் உறவுகளிடையேயான பிணைப்பை உடைத்து விடும். பல விவாகரத்துகளுக்கே இந்தக் குறை சொல்தல் காரணமாகி விடுகிறது. அன்பு உருவாகும் இடத்தில் குறை சொல்வது இருப்பதில்லை. ஆத்மார்த்தமான அன்பை உள்ளத்தில் தேக்குங்கள் அடுத்தவர்களைக் குறை சொல்லும் பழக்கம் ஓடியே போய்விடும்.

குறையைப் பற்றி பேசிக்கொண்டே இருப்பவர்கள் அந்த குறைகளைப் போக்கும் வழியைப் பற்றிச் சிந்திக்க மறந்து போய் விடுகிறார்கள். இருட்டைப் பற்றியே குற்றம் சொல்லிக்கொண்டு இருக்காமல் ஒரு மெழுகுவர்த்தியைக் கொளுத்தும் வழியைப் பாருங்கள் என்கிறார் கன்ஃபூஷியஸ்.

இருப்பதை வைத்து மகிழ்வாக வாழும் மனநிலை உடையவர்கள் பெரும்பாலும் குறை சொல்வதில்லை. அவர்கள் மகிழ்வாக வாழும் வழியை யோசிப்பார்கள். எதைத் தேடுகிறோமோ அதுமட்டுமே நமக்குக் கிடைக்கும்!

கடின உழைப்பாளிகள் குறை சொல்வதில் தங்கள் நேரத்தை வீணடிப்பதில்லை. சோம்பேறிகள், கடின உழைப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக குறை சொல்லும் பாணியைக் கையாள்கிறார்கள். குறை சொல்வது எதிர்மறை சக்தி. அதன் விளைவுகள் எதிர்மறையாகவே இருக்கும். தான் சரி என நிரூபிக்க மற்றவை எல்லாம் தவறு என மதிப்பிடும் மனநிலை மனதின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு எதிரி.

குறை சொல்வதிலிருந்து வெளியே வர விரும்பினால் பாராட்டப் பழகுங்கள். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து பேரையாவது பாராட்டுவேன் என முடிவெடுங்கள். ஒரு நபரிடமிருக்கும் குறைகளைத் தாண்டி நிறைகளைக் கண்டு பிடிப்பீர்கள்.

அதே போல, குறை சொல்லும் நண்பர் கூட்டத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள். குறைந்த பட்சம் குறை சொல்லும் பேச்சை ஆதரிக்காமல் இருங்கள். குறை சொல்வது உங்களுக்குப் பிடிக்காது என்பது உங்கள் நண்பர்களுக்குப் புரிந்து விடும். அது உங்களுக்கு மரியாதையையும் பெற்றுத் தரும்.

எதையும் மாற்ற முடியாது என்று தெரிந்தால் கூட "என்னய்யா வெயில் மண்டையைப் பொளக்குது, என்னய்யா மழை படுத்துது, இதென்ன ஒரே தூசு மண்டலமா இருக்கு" என எடுத்ததுக்கெல்லாம் சலித்துக் கொள்ளும் மனிதர்கள் வாழ்வின் ஆனந்த தருணங்களை இழந்து விடுகிறார்கள்.

இன்றிலிருந்து ஒரு மாதம் குறையே சொல்ல மாட்டேன், நல்ல விஷயங்களைப் பாராட்டுவேன் என முடிவெடுத்துப் பாருங்கள். இந்த போட்டியில் ஜெயித்து விட்டால் உங்களுடைய அடிப்படை இயல்பே மாறிவிடும். ஒரு வேளை தோற்று விட்டால், அந்த நாளிலிருந்து அடுத்த ஒரு மாதம் முயற்சி பண்ணுங்கள்!

குற்றம் சொல்வதை நீங்கள் நிறுத்தும் வினாடியில் உலகம் உங்கள் கண்ணுக்கு முன்பாக அழகாகத் தெரியும். உங்கள் உறவுகள் அழகாகத் தெரிவார்கள். உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் வாழ்க்கை ஆனந்தமானவையாக மாறும். செடியில் இருக்கும் முட்களைத் தாண்டி, முட்களிடையே இருக்கும் ரோஜா கண்களில் தெரியும். வாழ்க்கை ஆனந்தமாய் மாறும்.

குறைகள் சொல்தல் இழிவாகும்

உயர்வும் இதனால் அழிவாகும்

23

நேரமே கிடைக்கலீங்க

“சுத்தமா நேரமே இல்லீங்க..” எனும் வாக்கியத்தைப் பேசாமலோ, கேட்காமலோ ஏதாவது நாள் முடிந்திருக்கிறதா? நேரம் போதவில்லை எனும் குற்றச்சாட்டு எல்லோரிடமும் இருக்கிறது. எல்லோரும், எப்போதும் எதையோ செய்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். கடைகள் நள்ளிரவு தாண்டியும் விழித்திருக்கின்றன. வீடுகளில் விளக்குகள் ஜாமங்கள் கடந்தும் கூட அணைக்கப்படாமல் இருக்கின்றன. சூரியனுக்கு முன்பே சாலைகளில் மக்கள் வந்து விடுகிறார்கள்.

மக்கள் ரொம்பவே பிஸி. எவ்வளவு தான் பிஸியாய் இருந்தாலும் கடைசியில் “நேரம் கிடைக்கல” எனும் புராணம் தான். “நேரம் பறந்து தான் போகும். ஆனால் அதை ஓட்டற பைலட் நீங்க தான்” என்கிறார் **மைக்கேல் ஆட்ஷர்.**

கொஞ்சம் உங்களோட வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் ரிவைண்ட் செய்து பாருங்களேன். உங்களுடைய நேரமெல்லாம் எப்படிப் போகிறது? ஒரு வேலை முடிந்த அதே இடத்தில் அடுத்த வேலை பிள்ளையார் சுழி போடுகிறது. நிம்மதியாய் ஒரு காபி குடிக்க முடிவதில்லை, அப்போதும் அடுத்த வேலை குறித்த நினைவுகள் தான். வார இறுதி வந்தால்

வீட்டிற்காய் செய்ய வேண்டிய ஆயிரத்தெட்டு வேலைகள் வரிசையாய்க் காத்திருக்கும்.

ஆனால் சிலரைப் பாருங்கள். பெரிய பெரிய பதவியில் இருப்பார்கள். வார இறுதியில் ஹாயாக குடும்பத்தோடு பீச் போவார்கள். காலையில் நாயையும் கூட்டிக் கொண்டு ஜாகிங் போவார்கள். அவர்களுக்கும் ஏகப்பட்ட வேலைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவர்களால் எல்லாவற்றையும் சமாளித்து எப்படி ஜாலியாகச் சுற்ற முடிகிறது? அதைப்பற்றிப் பேசுவதைத் தான் டைம் மேனேஜ்மெண்ட் என்கிறார்கள். **நேர மேலாண்மை** என்று தமிழில் அழைக்கப்படும் இந்த விஷயம் சரியான வேலையை, சரியான நேரத்தில் செய்து முடிக்க வழிகாட்டுகிறது. அதில் முக்கியமான சில தகவல்களைப் பார்ப்போம்.

எவ்வளவுதான் ஓடியாடி வேலை செய்தாலும் கடைசியில "அடடா... இந்த வேலையைச் செய்யாம விட்டோமே. அதைச் செஞ்ச நேரத்துல நான் இதைச் செய்திருக்கலாம்" எனும் ஒரு ஏமாற்றம் ஏற்படுவது இயல்பு. இதைச் சரி செய்ய "செய்ய வேண்டிய பணிகளின் லிஸ்ட்" ஒன்றைத் தயாராக்க வேண்டும். அடுத்த நாளைக்கான பணிகளின் பட்டியலை முந்தின நாள் இரவிலேயே தயாராக்கி வைப்பது நல்லது.

இப்போ அந்தப் பட்டியலிலுள்ள விஷயங்களை வரிசைப்படுத்த வேண்டும். எது அவசரமான வேலை, எது அவசியமான வேலை, எது முக்கியமற்ற வேலை என அந்த பட்டியல் இருக்க வேண்டும். கடைசி இடம் முக்கியமற்ற வேலைகளுக்கு. அதையும் முடித்தபின், பட்டியலிலுள்ள விஷயங்களையெல்லாம் 'சின்னச் சின்ன' செயல்களாக மாற்றி எழுத முயலுங்கள். ஒவ்வொரு சின்னச் சின்ன வேலையும் **20** நிமிடம் முதல் **30** நிமிடம் வரை வருவதாக இருந்தால் நல்லது. "ஐயாவுக்கு ஞாபக சக்தி கெட்டி" என பந்தா விடாமல், இந்த விஷயங்களையெல்லாம் ஒரு பேப்பரில் எழுதிப் பழகினால், நீங்கள் டைம் மேனேஜ்மெண்டின் முக்கியமான ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுத் தேர்ந்தாகிவிட்டது என்று பொருள்.

ஒரு வேலையைச் செய்யும் போது, ஒரு வேலையை மட்டும் செய்ய வேண்டும். நாம் பெரும்பாலும் அப்படி செய்வதில்லை. ஒரு வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போதே மெயில் வாசிப்போம், இணையத்தில் உரையாடுவோம், ஃபேஸ்புக்கில் புரள்வோம், விரலில் எஸ்.எம்.எஸ் இருக்கும், காதில் போன் இருக்கும், மனதில் சிந்தனைகள் இருக்கும். இப்படி, ஒரு வேலை செய்வதாக நாம் சொல்லிக் கொள்ளும் நேரத்தின் பெரும்பகுதியை மற்ற சில்லறை வேலைகளே பிடுங்கிக் தின்னும். இதை விட்டு விட்டு, ஒரு நேரத்தில் ஒரே ஒரு வேலையை மட்டும் செய்தால் உண்மையிலேயே வேலை சீக்கிரம் முடியும், சரியாகவும் முடியும்.

சில வேலைகளைத் தூக்கி ஓரமாகவே போட்டு வைப்போம். அது ஒரு பெரிய தலைவலியாக மனதுக்குள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

அப்படிப்பட்ட வேலைகளை சின்னச் சின்ன பாகங்களாகப் பிரித்து அதில் ஒரு பாகத்தை முதலில் செய்ய ஆரம்பியுங்கள். அது உங்களை ரொம்பவே ரிலாக்ஸாக வைக்கும்.

யார் என்ன வேலை கொடுத்தாலும் சரிங்கையா.. என தலையாட்டிக் கொண்டே வாங்கிக் குவிக்காதீர்கள். உங்கள் நேரமெல்லாம் புதை குழியில் போய் விடும். உங்களுக்கு நேரமில்லையேல் "சாரி டைம் இல்லை" என சிம்பிளாக மறுத்து விடுவது உசிதம்.

அதேபோல செய்ய வேண்டிய வேலைகளையெல்லாம் ஒரே நேரத்தில் ஆரம்பிப்பதும் ஆபத்தானது. இரண்டு வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்தால் இரண்டுமே உங்களைக் கவிழ்த்து விட வாய்ப்பு உண்டு. இரண்டு வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்வது பெரும்பாலும் நேர விரயத்தில் தான் முடியும் என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள்.

"உக்காந்தா சீட்டை விட்டு எழும்பவே மாட்டான்" என்று சிலரைப் பற்றிக் கூறுவார்கள். அதெல்லாம் டேஞ்சர். வேலைக்கு நடுவே இடையிடையே ஓய்வு எடுப்பது வேலையில் சுறுசுறுப்பையும், கவனத்தையும், தெளிவையும் தரும் என்கின்றனர் உளவியலார்.

எல்லா நேரத்திலும் எல்லா வேலைகளையும் செய்ய முடியாது. காலையில் உங்களுக்கு உற்சாகமாய் இருக்கும் நேரத்தில் முக்கியமான வேலைகளைச் செய்யுங்கள். மூணு மணிக்கு தூக்கம் வரும். அந்த நேரத்தில் அங்கும் இங்கும் நடந்து செய்ய வேண்டிய வேலைகளைச் செய்யுங்கள். இது உங்களுடைய எனர்ஜிக்கேற்ப உங்களை இயக்கும்.

"*நீங்கள் தாமதமாகலாம். ஆனால் டைம் எப்பவுமே கரெக்டான நேரத்துக்கு வந்து விடும்*" என்கிறார் **பெஞ்சமின் பிராங்கிளின்.** ஒரு

வேலையைத் திட்டமிடுகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு ஒரு டைம் லிமிட் செட் பண்ணிக்கொள்ளுங்கள். "வாசிப்பு" ன்னு ஒரு செயல் இருந்தால் அதற்கு ஒன்றோ, இரண்டோ மணி நேரம் என உங்களுடைய வசதிப்படி நேரம் ஒதுக்குங்கள். ஒவ்வொரு வேலையையும் இவ்வளவு நேரத்தில் செய்து முடிப்பேன் என ஒரு எல்லை உருவாக்கி அந்த நேரத்துக்குள் அந்த வேலையை செய்து முடியுங்கள்.

எப்போதுமே பிஸி பிஸி என சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் நபர்களுடைய வேலைகளைக் கொஞ்சம் கவனமாய்ப் பாருங்கள். அரட்டை, சினிமா, பாட்டு, போன், இ-மெயில் என ஏகப்பட்ட நேரத்தை தேவையில்லாமல் அழித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நம்மிடம் இருப்பது ஒரு நாளைக்கு இருபத்து நான்கு மணி நேரம் மட்டுமே. செலவிடாத நிமிடங்கள் சேமிக்கப்படும் நிமிடங்கள் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும்.

"எல்லாத்தையும் நான் தான் செய்யணும்" என சர்வத்தையும் தன் தலையில் அள்ளிப் போடுவது சிலருடைய பழக்கம். அடுத்தவர்களிடம் வேலை வாங்குவது ஒரு கலை. அதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். யாரிடம் என்ன வேலை கொடுக்க வேண்டுமோ அதைக் கொடுங்கள். கொடுத்தபின் அது அவர்களுடைய வேலையாகிவிடும். அதில் போய் மூக்கை நுழைத்து நேரத்தை அழிக்காதீர்கள்.

காத்திருக்கும் நேரம் சுத்த வேஸ்ட் என்பது தான் பலருடைய எண்ணம். திட்டமிட்டால் அந்த நேரத்தை பயனுள்ள வகையில் செலவிட முடியும். ஒரு ரிப்போர்ட் வாசிக்க வேண்டியிருக்கலாம், ஐடியாக்கள் கண்டு பிடிக்க வேண்டியிருக்கலாம், கணக்கு போட வேண்டியிருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட வேலைகளை வெயிட்டிங் டைமில் அமைத்துக் கொண்டால் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம். "அடடா.. ஒரு மணி நேர வெயிட்டிங்கா,

ஒரு பேப்பரும் பேனாவும் இருந்திருந்தா நல்லா இருந்திருக்குமே”ன்னு கடைசி கட்டத்துல யோசிக்காதீங்க!

நாம எதையும் ஒழுங்கு படுத்தி வைக்காததால் நிறைய நேரம் வீணாகிறது என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள். அலுவலகத்தில் ஒரு தகவலாகலாம், வீட்டில் ஒரு பொருளாகலாம். எங்கே வெச்சேன்னு தெரியாம குப்பையைக் கிளறுவதில் எக்கச்சக்க நேரம் கரைஞ்சு போகுதாம். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு இடம் உண்டு. அது அங்கங்கே இருந்தால் நேரம் ரொம்ப மிச்சமாகும் என்பது சிம்பிள் அட்வைஸ்.

எல்லாத்துலயும் பெர்பெக்டா இருக்கணும்ன்னு எதிர்பார்ப்பது நமக்கு தேவையற்ற டென்ஷனைத் தான் தரும். சிலர் ஷூவுக்கு பாலீஷ் போடவே ஒரு மணி நேரம் எடுத்துப்பாங்க. அந்த வேலையை அஞ்சு நிமிஷத்துல முடிச்சா உங்களுக்கு எவ்ளோ நேரம் கிடைக்கும்! அதுல என்னென்ன வேலைகள் செய்யலாம்ன்னு யோசிங்க. குறிப்பிட்ட வேலையை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடித்தால், அப்படியே உங்கள் கையை வளைத்து உங்கள் முதுகைத் தட்டிக் கொடுங்கள். அப்படியே கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் எடுத்து அந்த இடைவேளையைக் கொண்டாடுங்கள்.

கடைசியாக முக்கியமான ஒரு விஷயம். வேலைகளையெல்லாம் ஒழுங்குபடுத்தி வரிசையா செய்யும்போது உங்களோட வாழ்க்கையை மறந்துடாதீங்க. ஓய்வு, உணவு, உடற்பயிற்சி, குடும்பத்தோடு செலவிடும் நேரம், தூக்கம் எல்லாம் நிறைவா இருக்கட்டும்.

மணித்துளி என்பது காலக் கணக்கு

சரியாய் செலவிடு வெற்றிகள் உனக்கு

24

எல்லாரும் இப்படித் தானே பண்றாங்க...

நீங்கள் பல முறை பார்த்திருப்பீர்கள். கூட்டம் கூட்டமாக ஆடுகளை ஓட்டிக்கொண்டு போவார் ஒருவர். அவருக்குப் பின்னால் ஆடுகளெல்லாம் ஒரு தாள லயத்தில் நடந்து போகும். முன்னே செல்லும் ஆடுகள் பின்னால் செல்லும் ஆடுகளுக்கு வழிகாட்டும். முன்னால் செல்லும் ஆடுகள் குப்பையில் இறங்கினால் பின்னால் போகும் ஆடுகளும் குப்பையில் இறங்கும். முன்னால் செல்லும் ஆடுகள் ஓடினால் பின்னால் வருபவையும் ஓடும், நின்றால் நிற்கும். முன்னால் செல்லும் ஆடுகள் தான் பின்னால் வரும் ஆடுகளின் போக்கை நிர்ணயிக்கின்றன. இது நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த சமாச்சாரம்.

இப்போது கொஞ்சம் அமைதியாக நம்முடைய வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் அசைபோட்டுப் பார்ப்போம். நமது வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது. நமது வாழ்க்கையை நாம் தான் நிர்ணயிக்கிறோமா? இல்லை நமக்கு முன்னால் செல்லும் யாரோ நிர்ணயிக்கிறார்களா? நிதானமாக யோசித்தால் தெரியவரும் பல விஷயங்கள் நமக்கே வியப்பாக இருக்கும்.

"எல்லாரும் சொல்றாங்க" என்பதனால் தான் எதைப் படிக்க வேண்டும் என முடிவு செய்திருப்போம். எல்லாரும் சொல்கிறார்கள் என்பதனால் தான் எங்கே முதலீடு செய்வது என்பதை முடிவு செய்திருப்போம். நமது வீடு, வேலை, திருமணம், குழந்தை வளர்ப்பு, இலட்சியம் என பல இடங்களில் முன்னால் செல்லும் மக்களுடைய சுவடுகளைத் தான் நாம் பின்பற்றியிருப்போம். அப்படித் தானே?

பெரிய பெரிய விஷயங்கள் என்றில்லை. தினசரி வாழ்க்கையில் நடக்கும் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூட இப்படித் தான் நடக்கிறது. அலுவலகத்தில் மீட்டிங் நடக்கும். விவாதிக்கப்படும் விஷயம் நமக்கு சுத்தமாய் உடன்பாடில்லாததாய் இருக்கும். ஆனாலும் பெரும்பாலானவர்கள் தலையாட்டினால் நாமும் தலையாட்டுகிறோமா இல்லையா?

திடீரென புதிய ஒரு ஃபேஷன் டிரஸ் சந்தைக்கு வரும். பார்த்தால் கண்றாவியாய் இருக்கும். அல்லது கற்காலத்திலேயே தூக்கிப் போட்ட ஒரு பழைய ஃபேஷனின் புதிய வடிவமாய் இருக்கும். உங்களுக்குச் சுத்தமாகப் பிடிக்காது. ஒதுக்குவீர்கள். ஆனால் அங்கும் இங்குமாக அந்த ஆடை

கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பயன்பாட்டுக்கு வரும். பிடிக்காத ஆடையைக் கூட "இது லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன்யா" என்று பந்தாவுக்காகவேனும் போட ஆரம்பிப்பீர்கள். கொஞ்சநாளிலேயே அப்படி ஒரு ஆடை நம்மிடம் இல்லை என்பது கவுரவக் குறைச்சல் போலத் தோன்ற ஆரம்பித்துவிடும்.

பிடிக்காத ஒரு விஷயத்தை மற்றவர்கள் செய்கிறார்களே என்பதற்காகச் செய்யத் துவங்கிவிடுகிறோம். நாம் என்ன ஆடை உடுத்த வேண்டும் என்பதை இன்னொருவர் நிர்ணயிக்கிறார் என்பது வெட்கத்துக்குரிய விஷயம் இல்லையா? நம்முடைய தன்னம்பிக்கை என்னாச்சு? இந்த ஆடை விஷயம் அப்படியே செருப்பு, செல்போன், வாட்ச் என எல்லா விஷயத்திலும் பொருந்திப் போகிறதா இல்லையா?

இப்படி குருட்டுத் தனமாய் பிறரைப் பின்பற்றும் போக்கு தான் வியாபாரிகளின் துருப்புச் சீட்டு. கருப்பு கலர் சேலை விற்காமல் தேங்கிப் போனால், "அடுத்த மாதம் கருப்புக் கலர் புடவை அணிவது புருஷனுக்கு நல்லது" என ஏதோ ஒரு சிந்தாமணி மூலம் சின்னப் புரளி கிளப்பி விடுவார்கள். மக்களும் கருப்புக்காக கடை கடையாக ஏறி இறங்குவார்கள். "ஏங்கா தெரியாதா..? அடுத்தமாசம் கருப்பு கலர் துணி போடலேன்னா, புருஷனுக்கு ஆவாதாம்ல்.." என்று சுற்றியிருக்கும் நாலு வீட்டுக்கும் விஷயத்தைப் பற்ற வைப்பார்கள்.

"நான் இப்படியெல்லாம் இல்லேப்பா..." என்று காலரையோ, துப்பட்டாவையோ தூக்கி விடும் ஜாதி நீங்களென்றால் உங்களுக்கு இதோ ஒரு பூங்கொத்து. காரணம் நீங்கள் உலகின் **5%** மைனாரிட்டி குழுவில் இருக்கிறீர்கள். இதை நான் சொல்லவில்லை. இங்கிலாந்திலுள்ள லீட்ஸ் பல்கலைக்கழகம் நடத்திய ஆய்வு ஒன்று

சொல்கிறது. உலகின் **95%** விழுக்காடு மக்கள் ஆட்டு மந்தைகளாய் தான் இருக்கிறார்களாம்.

எந்த சூழலில் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை மற்றவர்களை வைத்தே முடிவு கட்டுகிறோம். அப்படியில்லாமல் தன்னைத் தானே வழிகாட்டிக் கொள்ள வேண்டுமெனில் ஆழமான தன்னம்பிக்கை வேர்கள் நமக்குள் பதியமிடப் படவேண்டியது அவசியம்.

சாரா பெர்னார்ட் என்றொரு நடிகை இருந்தார். **1844**ல் பிறந்த இவர் பிரஞ்ச் நாடக உலகையும் திரையுலகையும் ஒரு காலத்தில் ஆட்சி செய்தவர். ஒரு நாடகத்தில் நடித்துக் கொண்டிருக்கிறார். கடைசிக் காட்சி. உணர்ச்சிபூர்வமாய் குதித்து நடிக்கையில்

அவருடைய முட்டியில் காயம்படுகிறது. துரதிஷ்டவசமாக அந்தக் காயம் தீரவேயில்லை. அவருடைய ஒரு காலையே இழக்க வேண்டியதாயிற்று! புகழின் உச்சியில் கொடிகட்டிப் பறக்கும் காலத்தில் ஒரு காலை இழந்தால் என்னவாகும்? அத்துடன் அவருடைய கலை வாழ்க்கை அஸ்தமித்தது என நினைத்தார்கள். ஆனால் அவர் அசரவில்லை. மரணம் வரை தனது மயக்கும் குரலாலும், நடிப்பாலும் பிரஞ்ச் உலகையே வசீகர வலைக்குள் வைத்திருந்தார். உலகம் கண்ட பிரமிப்பூட்டும் நடிகைகள் பட்டியலில் எப்போதும் இவருக்கு முதன்மை இருக்கை உண்டு.

கால்களை இழந்தபின் முடங்கிப் போய் மடிந்து போனவர்கள் பல்லாயிரம் பேர் உண்டு. ஆனால் **அந்தக் கூட்டத்தில் சேராமல் தனது மனதின் கால்களைக் கொண்டு எழுந்து நின்ற சாரா பென்னட் தான் வரலாற்றில் வந்தமர்கிறார்.**

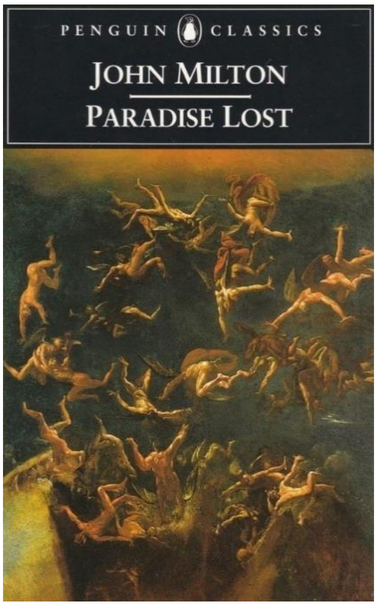
உலகம் எப்போதுமே இப்படித் தான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. **95** சதவீதம் மக்கள் ஆட்டு மந்தைகளாய் இருக்க, **5** சதவீதம் மக்கள் அவர்களை வசப்படுத்துபவர்களாக இருக்கின்றனர் என்கிறார் பேராசிரியர் ***ஜென்ஸ் கிராஸ்.*** கூட்டம் கூட்டமா பறக்கும் பறவைகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். யார் வழிநடத்துகிறார்கள் என்று கண்டுபிடிப்பதே கஷ்டம். ஆனால் எல்லாமே ஒன்றைப் பின்பற்றி பறந்து கொண்டிருக்கும்.

"எல்லாரும் இதைத் தான் சொல்றாங்க அல்லது செய்றாங்க" என்பது ஒரு வகையில் நாம் தனித்து விடப் படக் கூடாதே எனும் அச்ச உணர்விலிருந்தும் எழுகிறது. தோல்வியடைந்து விட்டால் கூட நம்முடைய கூட்டத்தில் பலர் இருக்க வேண்டும் என்பதே பலருடைய எண்ணம்.

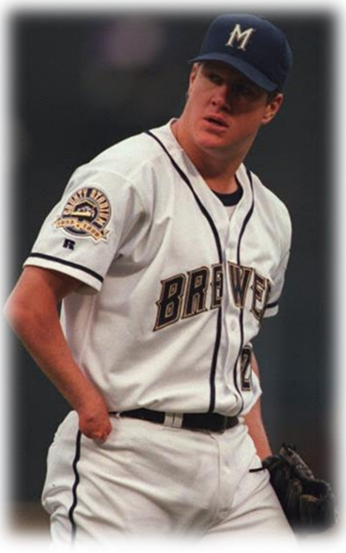
அதற்காக மற்றவர்கள் சொல்வதையெல்லாம் கேட்கவே கூடாது, அறிவுரைகளை எல்லாம் அழித்து விடவேண்டும் என்பதல்ல. தன்னம்பிக்கை உடைய மனிதராக செயல்பட வேண்டும் என்பதே கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். கூட்டம் சொல்கிறது என்பதற்காக ஒரு விஷயத்தைக் கண்மூடித் தனமாகப் பின்பற்றுவதை நிறுத்த வேண்டும். சின்ன பிள்ளைகளுக்கு நாம் வழக்கமாகச் சொல்லும் அறிவுரை "**யார் கூட சேர வேண்டும், யார் கூடச் சேரக் கூடாது**" என்பது தான். ஆனால் பெரியவர்களானபின் நாமே அதைக் காற்றில் பறக்க விடுகிறோம் என்பது தான் ஆச்சரியம்!

அப்படி இல்லாமல் இருப்பதில் தான் நம்முடைய சிறப்பு பல வேளைகளில் வெளிப்படுகிறது. ஆங்கில இலக்கியம் பற்றிப் பேசினால் ***ஜான் மில்டன்*** அவர்களுடைய "***பேரடைஸ் லாஸ்ட்***" எனும் படைப்பைப் பற்றிப் பேசாமல் இருக்க முடியாது. பதினேழாம் நூற்றாண்டுகளில்

எழுதப்பட்டு இன்றும் ஆங்கில இலக்கியத்தில் அசையா இடத்தில் இருக்கிறது அந்த நூல். அதை எழுதும்போது மில்டனுக்குப் **பார்வையே இல்லை** என்பதை அறியும் போது அதிரவைக்கும் வியப்பு எழுவதைத் தவிர்க்க முடிவதில்லை.



பேஸ்பால் விளையாட்டைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? நம்ம ஊர் கிரிக்கெட் போல அமெரிக்காவில் விளையாடப்படும் ஒரு பிரபலமான விளையாட்டு அது. **ஜிம் அபோட்** என்றொரு சிறந்த வீரர் **1987** முதல் **1999** வரை சிறப்பாக விளையாடிவந்தார். பல கோப்பைகள், சாதனைகள் செய்து பலரை வியக்க வைத்த இவருக்கு பிறவியிலேயே வலது கை இல்லை! "**சுவரில்லாமல் சித்திரம் வரைய முடியும்**" என மக்களுக்கு உற்சாக உரை நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறார் இப்போது!



சாதாரண மனிதர்கள் மட்டுமல்ல. மாற்றுத் திறனாளிகள் கூட கூட்டத்தோடு கோவிந்தா போடவேண்டிய கட்டாயம் இல்லை என்பதையே இத்தகைய வியத்தகு மனிதர்கள் நமக்குச் சொல்லித் தருகிறார்கள்.

எந்த ஒரு செயலைச் செய்வதற்கும் அளவு கோல் அடுத்தவர்கள் இதைச் செய்கிறார்களா என்பதல்ல. இதைச் செய்யலாமா? இதைச் செய்தால் என்னென்ன விளைவுகள் வரலாம்? நன்மைகள் என்னென்ன? தீமைகள் என்னென்ன? என ஒரு சின்ன அலசல் வழக்காடுமன்றத்தை மனதுக்குள்ளேயே ஓட்டிப் பாருங்கள். உங்கள் மனம் உங்களுக்கு மிகச்

சரியான வழியைக் காட்டும். அந்த வழியில் செல்லுங்கள். அந்த வழி எல்லோரும் நிராகரித்த வழியாகக் கூட இருக்கலாம். எல்லோரும் நடக்கும் வழியில் புதையல் கிடைப்பதும் அரிதே!

ஓடும் கூட்டம் ஓட்டும் - உன்

மனமே உன்னை ஆளட்டும்

25

மன்னிப்பு மகத்துவமானது!

வீல் சேரில் அமர்ந்திருந்தாள் அந்த ஐந்து வயதுச் சிறுமி கேய் வீ ஹேரியட். இடம் அமெரிக்காவின் பாஸ்டன் நகர நீதிமன்றம். 2003ம் ஆண்டில் அவளுக்கு மூன்று வயதாக இருக்கும்போது தான் அந்தத் துயரம் நடந்தது. ஒரு நாள் சகோதரியுடன் உற்சாகமாய்ப் பாட்டுப் பாடிக்கொண்டிருந்த போது மூன்று இரக்கமற்ற துப்பாக்கிக் குண்டுகள் எங்கிருந்தோ பறந்து வந்தன. அவளுடைய முதுகெலும்பை உடைத்தன. பறவைக்கு வீல் சேர் வாழ்க்கையானது. நீதிமன்றத்தில் அவளுக்கு முன்னால் நின்றிருந்தான் இருபத்து ஒன்பது வயதான ஆண்டனி வாரன். நீதிமன்றம் அவனைக் குற்றவாளி என தீர்ப்பிட்டது.

சிறுமி கேய் அவனருக்கில் சென்றாள். திடீரென தேம்பித் தேம்பி அழ ஆரம்பித்தாள். பார்த்தவர்களெல்லாம் கலங்கினார்கள். பின் சிறுமி அவனிடம் சொன்னாள், "**நீங்கள் செய்தது தவறு. ஆனாலும் உங்களை நான் மன்னிக்கிறேன்**". ஐந்து வயதுச் சிறுமியின் அந்தச் செயல் அந்த நீதிமன்றத்தையே நிலைகுலைய வைத்தது. பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களெல்லாம் நெகிழ்ந்தார்கள். அதுவரை சுட்டவன் மீது கொடும் பகையுடன் இருந்த

அவளுடைய தாயும் உடனடியாக அந்த நபரை மன்னித்தார்! இந்த நிகழ்வு அமெரிக்காவின் அனைத்துத் தொலைக்காட்சிகளிலும் ஒளிபரப்பாகி பலரையும் தொட்டது.

மன்னிப்பு எனும் வார்த்தை மனுக்குலத்துக்கே உரிய மகத்துவமானது. மிகவும் எளிதாகச் செய்யக் கூடிய இந்தச் செயலைச் செய்வதில் தான் இன்று பலருக்கும் உலக மகா தயக்கம். அதனால் தான் நமது வாழ்க்கை சண்டை, அடிதடி, வெறுப்பு, கோபம், நோய்கள் என துயரத்தின் தெருக்களில் நொண்டியடிக்கிறது.

ஒருவர் உங்களைப் பற்றி ஏதோ தவறாகச் சொல்லி விட்டார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நபர் மீது நீங்கள் கோபம் கொள்ளும்போது உங்களுடைய மனதில் ஒரு கல்லை வைக்கிறீர்கள். அது கனக்கிறது. அந்தக் கோபத்தை மீண்டும் மீண்டும் நினைக்க நினைக்க ஒவ்வொரு கல்லாய் அடுக்குகிறீர்கள். பாரம் கூடுகிறது, உடல் நிலை பாதிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் எகிறுகிறது. எல்லை மீறினால் மாரடைப்பே வந்து விடுகிறது. ஆனால் இந்த நிகழ்வின் துவக்கத்திலேயே நீங்கள் அந்த நபரை மன்னித்து விட்டால் அத்துடன் சிக்கல்கள் எல்லாம் முடிந்து விடும்.

மன்னிக்கத் தெரிந்த மனிதர்கள் ஈகோ எனும் எல்லைக்கு வெளியே நின்று வாழ்க்கையை அதன் அழகியலில் ரசிப்பவர்கள். மனிதத்தின் புனிதமான பாதைகளில் பயணிக்கும் பாதங்கள் அவர்களுடையவை.

மன்னிப்பது கோழைகளின் செயல் என பலரும் நினைக்கிறார்கள். "எதிரி நாட்டு மன்னனைப் போரிட்டு அழிக்கும் பரம்பரை நாம்" என மீசை முறுக்குகிறார்கள். உண்மையில் மன்னிப்பது தான் போரை விட

வீரமானது. போர் உடல்களைத் தான் வெற்றி கொள்ளும், மன்னிப்பு தான் மனதையே வெற்றி கொள்ளும். இதைத் தான் மகாத்மா சொன்னார், "மன்னிப்பு பலவான்களின் செயல், பலவீனர்களால் மன்னிக்க முடியாது"

நீங்கள் ஒரு நபரைப் பார்த்துக் கத்தியால் குத்தினால் அவருக்குக் காயம் ஏற்படும். ஆனால் ஒரு நபர் மீது கோபமாய் இருக்கிறீர்களென்றால் அவருக்கு எதுவும் நேராது. மாறாக அந்தக் கோபம் உங்களுக்குத் தான் கெடுதல் உண்டாக்கும். நீங்கள் யார் மீது கோபமாய் இருக்கிறீர்களோ அவர் இதைப்பற்றிய சிந்தனையே இல்லாமல் தனது வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். எனவே மன்னிப்பு என்பது முதலில் உங்களுக்கு நீங்கள் செய்யும் நல்ல செயல் என்பதை உணருங்கள்.

பல வேளைகளில் தவறிழைக்கும் நபர்கள் தவறை உணர்ந்து தட்டுத் தடுமாறி மன்னிப்புக் கேட்பதுண்டு. அப்படிப்பட்டவர்களை நிபந்தனையற்று மன்னியுங்கள். "சே.. இதுல மன்னிப்பு கேக்க என்ன இருக்கு" என்பது போன்ற வார்த்தைகள் நட்பையும், உறவையும் பலமடங்கு இறுக்கமாக்கும்.

சிலர் மன்னிப்புக் கேட்க தயங்குவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுடன் பழகும்போது எந்த வித்தியாசமும் இல்லாமல் பழகுங்கள். அவர்களை மனதார மன்னித்துவிட்டதைச் செயல்களில் காட்டுங்கள். மன்னிப்புக் கேட்கும் முன்னாலேயே மன்னிப்பது உயர்ந்த நிலை!

இன்றைய மனித உறவின் பலவீனங்கள் பலவேளைகளில் திடுக்கிட வைக்கின்றன. பெற்றோரை மன்னிக்க மறுக்கும் பிள்ளைகள், பிள்ளைகள் மீது வெறுப்பு வளர்க்கும் பெற்றோர், அரிவாளுடன் அலையும் சகோதரர்கள். வன்மத்துடன் திரியும் தம்பதியர்! இவை எல்லாவற்றுக்குமான சர்வ ரோக நிவாரணி மன்னிப்பு என்பதை உணர்கிறீர்களா?

தவறே செய்யாத மனிதர்கள் இருந்தால், அவர்கள் மன்னிப்பு வழங்கத் தேவையில்லை. நாம் தவறும் இயல்புடையவர்கள் எனும் உணர்வு நமக்கு இருந்தால் மன்னிப்பு வழங்க மறுப்பதில் அர்த்தமில்லை!

மன்னிப்புக் கேட்கும்போதும் அடுத்தவரைக் குற்றம் சாட்டும் மனநிலையுடனோ, பழி போடும் மனநிலையுடனோ, ரொம்பவே தற்காப்பு மனநிலையுடனோ பேசாதீர்கள். "செய்தது தவறு வருந்துகிறேன்..." எனும் நேர்மையுடன் பேசுங்கள். உடனடியாக மன்னிப்புக் கிடைக்கவில்லையேல் பதட்டப்படாதீர்கள். சில ஈகோ பார்ட்டிகள் மன்னிப்பு வழங்க நேரம் எடுத்துக் கொள்வார்கள் என்பதை மனதில் இருத்துங்கள்.

மன்னிப்பைப் பற்றி மருத்துவம் சொல்வது கதிகலங்க வைக்கிறது. "நீங்கள் ஒரு நபர்மீது எரிச்சலும், கோபமும் கொள்ளும்போது உங்கள் மூளையில் ஒரு வடிவம் உருவாகிறது. உங்கள் எரிச்சலும், கோபமும் அதிகரிக்க அதிகரிக்க அந்த வடிவம் ரொம்ப வலுவாக மாறிவிடுகிறது.

அந்த வலுவான நிலைமை பின்னர் உங்கள் இயல்பாகவே மாறிப் போகிறது. அதன் பின் கோபமும், எரிச்சலும் இல்லாமல் வாழ்வது உங்களுக்கு குதிரைக் கொம்பாகிவிடும்" என்கின்றன மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள்.

மன்னிக்கும் பழக்குமுடைய மனிதர்கள் ஆனந்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறார்கள் என்கின்றன பல்வேறு ஆராய்ச்சி முடிவுகள். "கேம்பைன் ஃபார் பர்கிவ்னஸ் ரிசர்ஸ்" சுமார் **48** ஆராய்ச்சிகளின் முடிவை விலாவரியாக எடுத்துரைக்கிறது. எல்லா ஆராய்ச்சிகளுமே மன்னிக்கும் மனிதர்கள் உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் இருப்பதாக அடித்துச் சொல்கின்றன.

ஸ்டான்ஃபோர்ட் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் தனது "லேர்ன் டு பர்கிவ்" (மன்னிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்) எனும் நூலில் மன்னிப்பின் மகத்துவத்தையும், அது தரும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையும் பற்றி பிரமிப்பூட்டும் வகையில் எழுதியிருக்கிறார்.

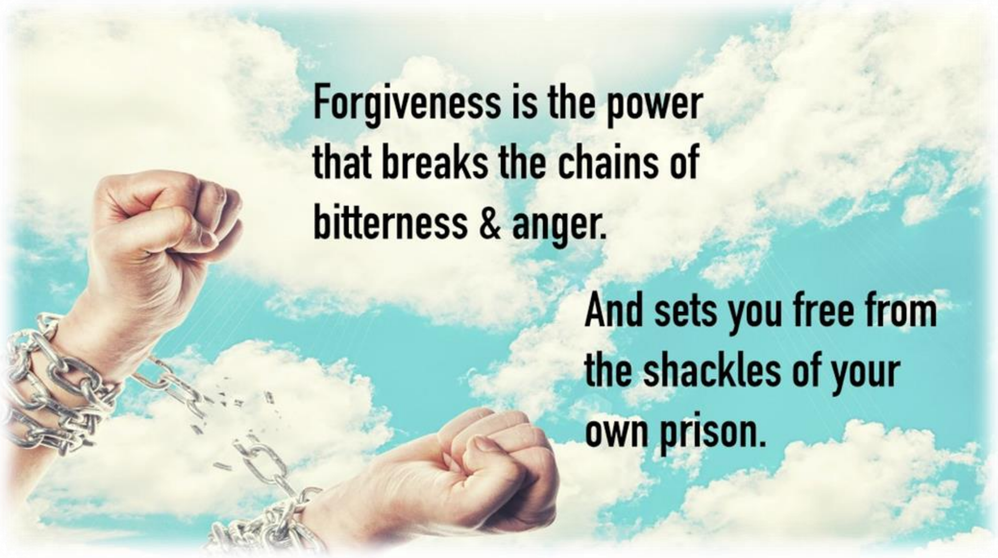
மன்னிப்பவர்களுக்கு கேன்சர் வரும் வாய்ப்பும் குறைவு என்கின்றன ஏல் மெடிகல் பல்கலைக்கழக ஆய்வுக் கட்டுரைகள். மன்னிக்கும் மனம் நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். இதுவே காரணமாம்.

இந்தியா மதங்களின் நாடு. மதங்கள் எல்லாமே மன்னிப்பைப் பேசுகின்றன. "ஒரு மனிதன் தேவ நிலையை அடையவேண்டுமெனில் மன்னிப்பும் அவனிடம் இருக்க வேண்டும்" என்கிறது **பகவத் கீதை.** இஸ்லாம் கடவுளை "**அல் கஃபிர்**" என்கிறது, முழுமையாய் மன்னிப்பவர் என்பது அதன் அர்த்தம். "மன்னிக்க மறுப்பவர்கள் சுவர்க்கம் செல்ல முடியாது" என்கிறது கிறிஸ்தவம். ஆனால் மதங்களைப் பின்பற்றும் நமது நாட்டில் மன்னிப்பு எவ்வளவு தூரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது? விடை தெரிய வேண்டுமெனில் தினசரியைப் புரட்டினாலே போதும்!

மன்னிப்பு சட்ட திட்டங்களால் வருவதில்லை. மன்னிக்கும் மனதுடைய மக்களுடன் பழகும் போது நம்மை அறியாமலேயே அந்த நல்ல பழக்கமும் நம்முடன் வந்து ஒட்டிக் கொள்கிறது. மன்னிக்கும் மனநிலை பெற்றோருக்கு இருந்தால் பெற்றோர்களைப் பார்த்து வளரும் குழந்தைகள் மன்னிக்கும் மனநிலையை எளிதாகவே பெற்று விடுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு மன்னிக்கும் மனம் இயல்பாகும்போது எதிர்கால சமூகம் வன்முறைகளின் வேர்களை அறுத்துவிடும்.

அடுத்தவர்களுடைய மனநிலையில் இருந்து கொண்டு நமக்கு நேர்ந்த கசப்பான நிகழ்வை யோசித்துப் பார்த்தால், பெரும்பாலான கோபங்கள் விலகிவிடும். குறிப்பாக கணவன் மனைவி, குடும்பத்தினருக்கு

இடையேயான பிணக்குகள், எரிச்சல்கள், வெறுப்புகள் போன்றவையெல்லாம் கதிரவன் கண்ட பனிபோல விலகிவிடும்.



பலவேளைகளில் நாம் கோபத்தை விட்டு விட ரொம்பவே தயங்குகிறோம். கோபம் என்பது வீரத்தின் அடையாளம் என்று போலியாக கற்பனை செய்து கொள்கிறோம். எதிர் நபர் மன்னிப்புக்குத் தகுதியற்றவர் என்று முடிவு கட்டி விடுகிறோம். அப்படி நினைப்பதன் மூலம் நாம் பெரியவர்களாக முயலும் உளவியல் சிக்கலே இது.

மன்னிப்பு கடந்தகாலத்தின் நிகழ்வுகளை மாற்றாது. ஆனால் அது எதிர்காலத்தின் பாதைகளில் ஆனந்தமான பூக்களைச் சொரியும். வாழ்க்கை பணத்தினாலோ, செல்வத்தினாலோ கட்டப்படுவதல்ல. அது அன்பின் இழைகளால் பின்னப்படுவது. உண்மையான அன்பு இருக்கும் இடத்தில் மன்னிக்கும் மனம் தானே முளைவிடும்.

மன்னிப்புக் கேட்கும் எவருக்கும், மன்னிப்பை மறுக்காதீர்கள்.

மன்னிப்புக் கேட்காதவர்களை மன்னிக்க மறக்காதீர்கள்.

உயிரில் உலவும் உள்ளன்பு
மலர்ந்து வருதல் மன்னிப்பு

26

கூடா நட்பு கூடாது!

நட்பு என்பது இரண்டு உடல்களில் உலவும் ஒற்றை ஆன்மா - என்கிறார் தத்துவ மேதை அரிஸ்டாட்டில். நட்பின் பிணைப்பையும், இணக்கத்தையும் சொல்லும் ஒரு அசத்தலான வாசகமாய் இதைக் கொள்ளலாம்.

நட்பு இல்லாத மனிதன் இருக்க முடியாது. எல்லோருக்கும் நண்பர்கள் கிடைக்கிறார்கள். சில நண்பர்கள் ஆரம்ப கால அரை டவுசர் வாழ்க்கையோடு விடை பெறுகிறார்கள். சிலர் கல்லூரி கால வாழ்க்கையுடன் நின்று போய் விடுகிறார்கள். சிலர் அலுவலக வட்டத்துக்குள்ளேயே ஓடி ஓடி ஓய்ந்து விடுகிறார்கள்.

வெகு சில நண்பர்களே இந்த எல்லைகளையெல்லாம் தாண்டி நமது இதயத்தின் மேடையில் கூடாரமடித்துக் குடியிருக்கிறார்கள். நமது வாழ்க்கையின் பாதையில் நண்பர்களின் பங்களிப்பு மிக மிக முக்கியமானது. இளம் வயதில் நண்பர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுவதால் நண்பர்களின் குணாதிசயங்கள் நம்மையும் தொற்றிக் கொண்டு விடுகிறது.

ஒரு மனிதனுடைய வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் பெரும்பாலான நேரங்களில் நண்பர்களே காரணமாய் இருக்கிறார்கள். அதனால் தான் நமக்கு அமையும் நண்பர்கள் நல்லவர்களாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

நல்ல நண்பர்கள் எப்படி நம்மை உயரப் பறக்கவிடுவார்களோ, அதே போல தீய நண்பர்கள் நம்மை உயரத்திலிருந்து இழுத்து பள்ளத்தில் போட்டு விடுவார்கள். சரியான பாதையில் கப்பலைச் செலுத்தும் ஒரு மாலுமியைப் போல இருக்க வேண்டும் நல்ல நண்பன். "**கூடா நட்பு கேடாய் முடியும்**" என வள்ளுவர் அந்தக் காலத்திலேயே அழுத்தமாய்ச் சொன்னதன் காரணம் அது தான்.

இன்றைய இளைஞர்கள் பலரும் இந்த 'நட்புத் தேர்வு' ஏரியாவில் தவறி விடுகிறார்கள். "வாடா... தண்ணியடிக்கலாம்" என்று அழைப்பது தான் உண்மை நட்பின் அடையாளமென நினைத்து விடுகிறார்கள். உண்மையான நண்பன் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவான். உங்களுடைய முன்னேற்றத்தில் கவனம் செலுத்துவான். உங்களைத் தீய வழியில் இழுக்க மாட்டான் என்பதை மனதில் அழுத்தமாய் எழுதுங்கள்.

ஒருவேளை நீங்கள் புகை, மது போன்ற பழக்கங்களில் இருந்தால் உங்களை அங்கிருந்து வெளியே கொண்டு வருவது தான் உண்மையான நண்பனின் பண்பு. அதை உற்சாகப் படுத்துவதல்ல.

நல்ல நண்பன் உங்கள் தவறுகளைக் கடிந்து கொள்வான். உங்கள் மனம் கோணாமல் எப்போதும் நல்ல விஷயங்களையே சொல்லிக் கொண்டிருப்பவன் ஆத்மார்த்த நண்பன் அல்ல. நல்ல நண்பன் நாளைய

வாழ்வில் நீங்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும் எனும் ஆர்வம் கொள்பவன். அப்படிப்பட்டவர்கள் உங்கள் குறைகளை உங்களிடம் சுட்டிக் காட்டத் தயங்க மாட்டார்கள். அதற்காக நட்பே போனால் கூட கவலைப்பட மாட்டார்கள்.

“நான் தண்ணியடிக்கிற விஷயத்தை அப்பா கிட்டே சொல்லாதே” என்பது போன்ற சத்தியங்களை நல்ல நண்பன் கண்டு கொள்வதில்லை. சில நேரங்களில் சத்தியம் கூட மீறப்படலாம் என்பது உண்மைத் தோழனுக்குத் தெரியும்.

உங்களுடைய இலட்சியங்களை உங்கள் நண்பன் ஆதரிக்கிறானா? அல்லது அவனுடைய செயல்பாடுகள் உங்களுடைய இலட்சியத்துக்குத் தடைக்கல்லாய் இருக்கிறதா? என்பதைப் பாருங்கள். உங்களுடைய இலட்சியங்களைக் கிண்டலடிப்பவனோ, அதை நோக்கிய உங்கள் பயணத்தின் போது உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்காமல் இருப்பவனோ உங்களுடைய நண்பன் அல்ல.

உண்மையான நண்பன் உங்களுடைய திறமைகளை முழுமையாய்ப் பயன்படுத்த ஊக்குவிப்பான். ஒரு இசைக்கலைஞன் ஆவது உங்கள் இலட்சியமெனில், அதற்கு என்னென்ன செய்ய வேண்டும் எனும் விஷயங்களில் உங்களுக்கு உதவி செய்வான். உங்களைப் படிப்படியாய் அந்தப் பாதையில் நடத்துவான். வெறுமனே உங்களுடைய வெற்றிகளில் வந்து கை குலுக்கி விட்டுப் போகும் மனிதனாக அவன் இருப்பதில்லை.

மற்ற நண்பர்களைப்பற்றி உங்களிடம் தரக்குறைவாகப் விமர்சிக்கும் நண்பர்களிடம் கொஞ்சம் உஷாராய் இருங்கள். உங்களைப் பற்றி அவர்கள் வேறு நண்பர்களிடமும் அதே போலப் பேசித் திரியும் வாய்ப்பு உண்டு. நீங்கள் எந்த நண்பனுடன் இருக்கும் போது அடுத்தவர்களைப் பற்றி ஏகப்பட்ட கிசுகிசுக்களை அவிழ்க்கிறீர்கள் என யோசியுங்கள். அந்த நண்பன் நல்ல நண்பன் அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உண்மை நண்பர்கள் உங்களுடைய சந்தோஷத்தின் போது காணாமல் போனாலும், உங்களுடைய துயர வேளையில் நிச்சயம் உங்களோடு இருப்பார்கள். தங்களைப் பற்றிய தம்பட்டங்களை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு உங்களுடைய உரையாடலைக் கவனமுடனும், ஈடுபாட்டுடனும் கேட்பது நல்ல நண்பனின் அடையாளம்.

“மனசுக்கு கஷ்டமாயிருக்கு, பணக் கஷ்டமாயிருக்கு, உதவி தேவையிருக்கு” என கஷ்டம் என்றால் மட்டுமே உங்களிடம் வரும் நண்பர்கள் சிலர் இருப்பார்கள். நட்பின் முக்கியத் தேவையே உதவுவதில் தான் இருக்கிறது. ஆனால் அத்தகைய சூழல்களில் “மட்டுமே” உங்களைத் தேடி வரும் நண்பர்கள் சுயநலத்தின் சின்னங்கள் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

சில நண்பர்கள் அவர்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் தஞ்சாவூர் பொம்மை போலத் தலையாட்டும் நண்பர்களே வேண்டுமென்பார்கள். அவர்கள் உண்மையான நண்பர்களல்ல. அவர்களுடைய நட்பில் வீசுவதும் சுயநல வாசமே!.

“தப்பான” ஒரு செயலைச் செய்ய உங்களை ஊக்கப்படுத்துபவன் உங்கள் நண்பனல்ல என்பதை நான் சொல்லத் தேவையில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களை நீங்கள் முளையிலேயே கிள்ளி எறியலாம். போதை, திருட்டு, பாலியல், சமூக விரோதச் செயல் போன்ற பல தவறுகளுக்கு இளைஞர்களை இட்டுச் செல்வதில் பெரும்பாலான பங்கு நண்பர்களையே சாரும். அத்தகைய ஒழுக்கத்தை மீறிய செயல்களுக்குள் உங்களை இழுப்பவர்கள் உங்கள் எதிரிகளே! நண்பர்களல்ல.

நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அதே நிலையில் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் பழகுபவனே உண்மை நண்பன். “எனக்குப் பிடித்த மாதிரி மாறினால் தான் உன்னோடு நட்பாய் இருப்பேன்” என நிபந்தனைகள் விதிப்பவர்களின் நட்பை விலக்கி விடுங்கள்.

உங்கள் நண்பர்களுடன் பேசும்போது உங்களுடைய மனம் நேர் சிந்தனைகளில் நிறைகிறதா? எதிர் சிந்தனைகளில் நிரம்புகிறதா என்று பாருங்கள். எதிர் சிந்தனைகளே வளர்கிறதெனில் அந்த நட்பு தப்பானது என்பதைக் கண்டு கொள்ளுங்கள்.

சில நண்பர்களோடு பழகும்போது உங்களுடைய நல்ல குணாதிசயங்களெல்லாம் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். அத்தகைய நண்பர்களை எப்போதுமே அருகில் வைத்திருங்கள்.

உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களில் நான்குபேரை நினையுங்கள். அவர்கள் நல்லவர்களா, மோசமானவர்களா என இப்போது அளவிடுங்கள். தீய நண்பர்களெனில் ஒதுக்குங்கள். தீய நண்பனோடு பழகுவதை விட நண்பனே இல்லாமல் வாழ்வது சாலச் சிறந்தது.

கடைசியாக ஒன்று. நல்ல நட்பை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது போலவே அடுத்தவர்களும் எதிர்பார்ப்பார்கள். எனவே நீங்களும் பிறருக்கு எப்போதும் ஒரு நல்ல நண்பனாகவே இருங்கள்!

அன்னை தெரசா சிறுமியாக இருந்தபோது அவருடைய தோழியர்களில் ஒரு தீய தோழி இருப்பதை அவருடைய தாய் கவனித்தார். ஒரு தீய நட்பு நல்லவர்களையும் கெடுத்துவிடும் எனவே அந்த நட்பைத் துண்டிக்க வேண்டும் என தெரசாவின் தாய் முடிவெடுத்தார்..

ஒருநாள் அவர் தெரசாவை அழைத்தார். அவருடைய கையில் ஒரு கூடை நிறைய ஆப்பிள் பழங்கள் இருந்தன. அழகான ஆப்பிள் பழங்களைக் கண்ட தெரசாவின் கண்கள் ஆனந்தத்தில் விரிந்தன. ஆர்வத்துடன் ஒரு பழத்தை எடுக்கப் போன தெரசாவை தாய் நிறுத்தினாள். தனியே வைத்திருந்த ஒரு அழுகிய பழத்தை எடுத்தாள் தாய். தெரசா புரியாமல் பார்த்தாள். தாய் அந்த அழுகிய பழத்தை அழகிய பழங்களின் நடுவே வைத்தாள்.

“ஏம்மா? நல்ல பழங்களோடு கெட்ட பழத்தையும் வைக்கிறீர்கள்?” தெரசா கேட்டாள்.

“எல்லாம் ஒரு காரணமாய் தான். இதை அப்படியே கொண்டு போய் ஒரு இடத்தில் வை. நான் சொல்லும்போது எடுத்து வா” என்றார் தாய்.

தெரசா அப்படியே செய்தார்.

சில நாட்களுக்குப் பின் தாய் தெரசாவை மறுபடியும் அழைத்தாள். அந்த பழக் கூடையை எடுத்து வரச் சொன்னாள். பழக்கூடையை தெரசா

எடுத்து வந்து தாயின் முன்னால் வைத்தாள். அந்தக் கூடையிலிருந்த பழங்கள் எல்லாம் அழுகிப் போய் இருந்தன.

தெரசா வருந்தினாள். நன்றாக இருந்த பழங்கள் கெட்டுப் போய்விட்டனவே என்று அவளுக்கு அழுகையே வந்து விட்டது.

தாய் தெராவை அருகில் அமரவைத்து மெதுவாய்ச் சொன்னாள். “பார்த்தாயா? ஒரு அழுகிய ஆப்பிள் பழம் ஒரு கூடை நல்ல பழங்களை அழுக வைத்து விட்டது. தீய நட்பும் இப்படித் தான். ஒரு தீய நட்பு ஒரு நல்ல குழுவையே நாசமாக்கி விடும். விஷம் ஒருதுளி போதும் ஒரு மனிதனைக் கொல்ல. எனவே நட்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனம் தேவை”.

நட்பில் உண்மை நிலவட்டும்

வாழ்வின் கிழக்கு புலரட்டும்!

27

நேரம் தவறாமை உயர்வு தரும்

கடலின் அலையும், நகரும் நேரமும் யாருக்காகவும் காத்திருப்பதில்லை என்பார்கள். யாரிடமும் வாங்கவும் முடியாத, யாருக்கும் கொடுக்கவும் முடியாத ஒரு உன்னத பொருள் நேரம் தான்.

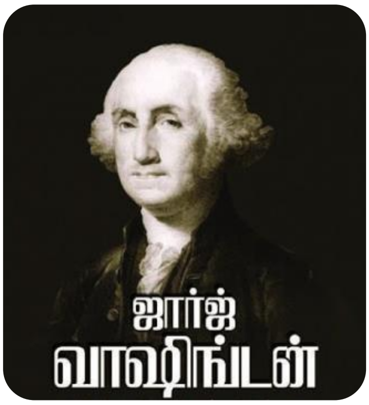
உங்கள் கடிகாரத்தைக் கொஞ்ச நேரம் உற்றுப் பாருங்கள். எவ்வளவு நேர்த்தியாக வினாடிகள், நிமிடங்கள், மணிகள் என ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. காலையில் வேகமாகவும், மதியம் சோர்வாகவும், மாலையில் தூங்கியபடியும் அது ஓடுவதில்லை. ஆனால் நாமோ நம்முடைய மனநிலைக்கு ஏற்ப, "டைம் செம ஃபாஸ்டா ஓடிடுச்சு", "நேரம் போகவே மாட்டேங்குது" என காலத்தைக் குறை சொல்கிறோம்.

ஒன்பது மணிக்கு துவங்கும் அலுவலகத்தில் எத்தனை பேர் சரியான நேரத்தில் வருகிறார்கள். ஒன்பது மணிக்கு நடைபெறும் மீட்டிங்கிற்கு எத்தனை பேர் தாமதமின்றி வந்து சேர்கிறார்கள்? பத்து நிமிடம் லேட்டா போனா ஒண்ணும் ஆவாது என்பது தானே பலருடைய மனநிலை?

"மூன்று மணி நேரம் சீக்கிரமாகச் செல்வது, ஒரு நிமிடம் தாமதமாகப் போவதை விட மிகச் சிறந்தது" என்கிறார் **சேக்ஸ்பியர்.** நேரம் தவறாமையை அவர் எந்த அளவுக்கு மதித்தார் என்பதற்கு இந்த ஒரு வரியே சாட்சி.

பங்சுவாலிடி என்பது ஏதோ அலுவலக வேலைக்கு மட்டுமானதல்ல. குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் தினம் தினம் கடை பிடிக்க வேண்டிய ஒரு செயல் தான்.

நேரம் தவறாமைக்கு உதாரணமாய்த் திகழ்ந்தவர் அமெரிக்க ஜனாதிபதி **ஜார்ஜ் வாஷிங்டன்.** ஒரு முறை அவர் தேர்தலில் ஜெயித்த உறுப்பினர்களை இரவு உணவுக்கு அழைத்தார். குறித்த நேரத்தில் யாருமே வரவில்லை. வாஷிங்டன் அமைதியாக மேஜையில் அமர்ந்து உணவு உண்ணத் துவங்கினார். அவர் சாப்பாட்டை முடிக்கும் தருவாயில் ஒவ்வொருவராக வந்து சேர்ந்தார்கள். வந்தவர்களுக்கு வியப்பு. விருந்தினர்கள் வரும் முன்னால் விருந்துக்கு அழைத்தவர் சாப்பிடுகிறாரே என்று முணு முணுத்தனர்.



வாஷிங்டன் நிதானமாய்ச் சொன்னார். “நான் காலம் தவறுவதில்லை. என்னுடைய சமையல்காரரும் நேரம் தவறுவதில்லை. எனவே அவர் சரியான நேரத்தில் பரிமாறினார், நான் குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடுகிறேன்”. வந்தவர்கள் வெட்கப்பட்டார்கள். நேரம் தவறாமையை அதிபர் எந்த அளவுக்கு பின்பற்றினார் என்பதைக் கண்டு கொண்டனர்.

நேரம் தவறாமை ஒரு சின்ன விஷயம் போலத் தோற்றமளித்தாலும், பாறையைப் பிளக்கும் உளி போன்ற வலிமை அதற்குண்டு.

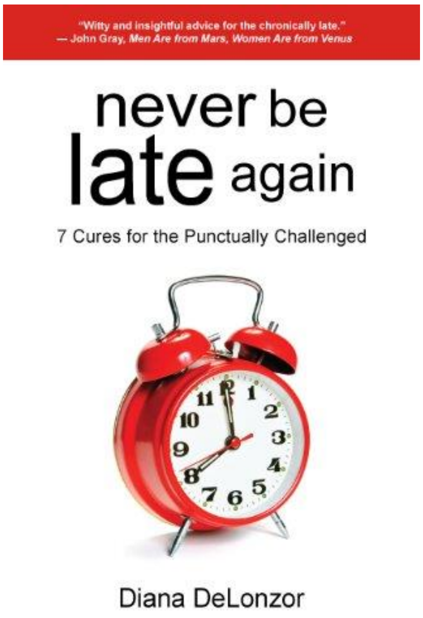
நேரம் தவறாமல் இருக்கும் நபரை மற்றவர்கள் ரொம்பவே மதிப்பார்கள். தனது வாழ்க்கையை சரியாய் வாழத் தெரிந்தவரே நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிப்பார். அவர் நேர மேலாண்மையில் கில்லாடி என நிர்வாகம் அவரை கண்ணியத்துடன் கவனிக்கும்.

பிறரை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் - என்பதன் முதல் அடையாளம் காலம் தவறாமை. ஒரு சந்திப்புக்காகவோ, வேலைக்காகவோ சரியான நேரத்தில் நீங்கள் ஆஜராகிறீர்களெனில் சந்திப்பில் கலந்து கொள்ளும் அனைவரையும் நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் என்பது அதன் வெளிப்படையான பொருள். உங்களுக்காக யாரும் காத்திருப்பதும் நல்லதல்ல, யாருடைய நேரத்தையும் நீங்கள் வீணடிப்பதும் நல்லதல்ல. காலம் தவறாமை சொல்லும் இன்னொரு விஷயம், நீங்கள் அந்த சந்திப்பை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்று நினைக்கிறீர்கள் என்பது தான்.

நேரம் தவறாமல் சரியான நேரத்தில் வரும் நபர் எப்போதுமே திறமைசாலியாகவும், தன்னம்பிக்கை உடையவராகவும் பரிமளிப்பார். அவருக்கு பெரிய பொறுப்புகள் வந்து சேரும்.

காலம் தவறாமை உங்களை நம்பிக்கைக்குரிய நபராய் அடையாளம் காட்டும். சொன்ன நேரத்தில் வருவது. சொன்ன நேரத்தில் வேலையை முடித்துக் கொடுப்பது. ஒப்புக் கொண்ட நேரத்தை மதிப்பது, இவையெல்லாம் உங்கள் மீதான நம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்.

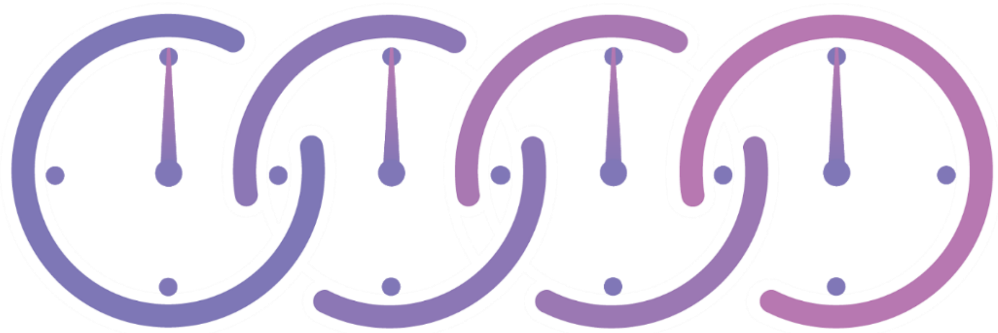
டயானா டிலோன்சர் எனும் எழுத்தாளர் "**நெவர் பி லேட் எகைன்**" எனும் நூலை எழுதினார். இந்த நூலில் அவர் குறிப்பிட்டுள்ள கருத்து மிக சுவாரஸ்யமானது. "நேரம் தவறாமையை பின்பற்றாத மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா விஷயங்களிலும் தாமதத்தையே தொடர்கிறார்கள். நல்லதோ கெட்டதோ, எங்குமே அவர்களால் சரியான நேரத்தில் இருக்கவே முடிவதில்லை" என்கிறார் அவர்.



தாமதமாய் வருவது தவறு, அந்தப் பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டும் எனும் சிந்தனை உங்கள் மனதில் முளைக்க வேண்டியது முதல் தேவை. அப்போது தான் உங்களுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளை நீங்களே கொஞ்சம் அலசுவீர்கள். காலையில் ஏன் தினமும் லேட்டாகிறது? கொஞ்சம் சீக்கிரம் எழும்பினால் என்ன? போன்ற சிந்தனைகள் உங்களிடம் அப்போது தான் எழும்.

“சரியான நேரத்தில் கலந்து கொள்ளவேண்டும்” என எப்போதுமே நினைக்காதீர்கள். பத்து நிமிடம் முன்னதாக இருக்க வேண்டும் என்று நினையுங்கள். அப்போது தான் சரியான நேரத்திலாவது நீங்கள் அங்கே இருக்க முடியும்.

நேரம் தவறாமை நமது திட்டமிடுதலைச் சார்ந்தே இருக்கிறது. உதாரணமாக, இரண்டு மணி நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய வேலைகளுக்கு ஒரு மணிநேரத்தை ஒதுக்காதீர்கள். முடிக்க முடியாத அளவுக்கு நெருக்கமான கால இடைவெளிகளில் நிகழ்வுகளை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அது எப்போதுமே உங்களைச் சிக்கலில் தள்ளி விடும்.



பலருக்கும் உள்ள மிகப்பெரிய கெட்ட பழக்கம் கடைசி நிமிடத்தில் ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்யத் துவங்குவது. சட்டென ஒரு முறை மின்னஞ்சலைப் பார்த்து விடுவோம், ஒரு நபருக்கு போன் செய்து முடித்து விடுவோம் என கடைசி நிமிட பரபரப்பை உருவாக்குவார்கள்.

உங்களைத் தாமதப்படுத்தும் மிக முக்கிய காரணியே இந்த கடைசி நிமிட திடீர் வேலை தான் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

முக்கியமான ஒரு நிகழ்வுக்கு முன்னும் பின்னும் முக்கியமற்ற செயல்களைத் திட்டமிடுங்கள். அப்போது தான் முக்கியமான நிகழ்வை எந்தவித பதட்டமும் இல்லாமல் முடிக்க முடியும்.

எதிர்பாராத வேலைகளுக்காகவென கொஞ்சம் நேரத்தை எப்போதுமே ஒதுக்கி வைத்திருங்கள். போகும் வழியில் போக்குவரத்து நெரிசல் இருக்கலாம், டயர் பஞ்சராகலாம், எதிர்பாராத ஒரு அழைப்பு வரலாம், இப்படி எல்லாவற்றுக்குமாகச் சேர்த்து கொஞ்சம் "கூடுதல்" நேரத்தை ஒதுக்கி வையுங்கள்.

இப்போதைய தொழில் நுட்பம் உங்களுக்கு ஏகப்பட்ட வசதிகளைச் செய்து தருகிறது. செல்போன் அலாரம், ரிமைண்டர்கள், கணினி மென்பொருள்கள் போன்ற எதை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தி உங்கள் நேரத்தைத் திட்டமிடலாம். அதே போல வீட்டில் எல்லா அறைகளிலும் ஒவ்வொரு கடிகாரம் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டால் உங்களுக்கு அது ரொம்பவே உதவும்.

சீக்கிரமே போய்விட்டால் என்ன செய்வது எனும் எண்ணம் பல வேளைகளில் தாமதத்தை உருவாக்கிவிடும். அந்த காத்திருப்பு நேரங்களில் என்ன செய்யலாம் என யோசித்து வையுங்கள். ஒரு புத்தகம் படிப்பது கூட உங்களை சலிப்படைய வைக்காது.

தாமதமாய் வருவது பெரிய மக்களுக்கே உரிய தகுதி என்றோ, தாமதமாய் வந்தால் நீங்கள் பெரிய நபராகப் பார்க்கப்படுவீர்கள் என்றோ தயவு செய்து நினைத்து விடாதீர்கள். உண்மையில், நேரம் தவறாமை

தான் உங்களை தலைமைப் பண்பு உடையவராய்ச் சித்தரிக்கும். பல வாய்ப்புகளின் கதவுகளையும் அது சத்தமில்லாமல் திறந்து வைக்கும்.

சிலவேளைகளில் தாமதம் தவிர்க்க இயலாததாகி விடும். அந்த நேரத்தில் சம்பந்தப் பட்ட நபர்களுக்கு தகவல் தெரிவித்து விடுங்கள். தாமதமாய் நுழையும் போது, மன்னிப்புக் கேட்கவும் மறக்க வேண்டாம். ஒருவேளை கலந்து கொள்ளவே முடியாத சூழலெனில் “சாரி” என முன்னரே மறுத்து விடுதல் நல்லது.

சிலருடைய தாமதத்துக்கான காரணங்கள் சின்னபுள்ளத் தனமானவை. “குழந்தை அழுதுடுச்சு”, “காபி கொட்டிடுச்சு”, ”ஒரு போன் கால் வந்துடுச்சு” என உச்சுக் கொட்டுவார்கள். இவையெல்லாம் காரணங்களல்ல, உங்கள் மீதான மதிப்பைக் குறைக்கும் காரணிகள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இங்கிலாந்தில் வெளியான ஒரு ஆய்வு முடிவு, “லேட்டா வருபவர்களால்” மேலாளர்கள் எரிச்சலடைகிறார்கள் என்று அடித்துச் சொன்னது. லேட்டா வருபவர்கள் சொல்லும் “காரணங்கள்” பெரும்பாலும் பொய்களாகவே பார்க்கப்படும் என்பது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம்.

சின்ன வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு நேரம் தவறாமையைக் கற்றுக் கொடுங்கள். குழந்தைகள் பெற்றோரைப் பார்த்துத் தான் எதையும் கற்றுக் கொள்ளும். சரியான நேரத்துக்கு தூங்குவது, சாப்பிடுவது, படிப்பது என எல்லாமே பெற்றோரைப் பின்பற்றியே பிள்ளைகள் நடக்கும். நீங்களே குழந்தையை பள்ளிக்கூடத்துக்கு லேட்டாய் கொண்டு விட்டீர்களெனில் குழந்தையும் அதையே தான் கற்றுக் கொள்ளும் என்பதை மறக்காதீர்கள்!

கடைசியாக, நேரம் தவறாமையை நீங்கள் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் தேவையற்ற பல மன அழுத்தங்களையும், மன உளைச்சல்களையும் நீங்கள் வென்று விடலாம். சொன்ன வாக்கைக் காப்பாற்றி விட்டோம் எனும் ஆழ்மன நிம்மதியும், மகிழ்வும் உங்களை உற்சாகமாய்ச் செயல்பட வைக்கும்.

காலம் தவறா ஆச்சரியம்

வெற்றிக் கிளையில் பூச்சொரியும்

28

தேசத்தை நேசிப்போம்

சமீபத்தில் இந்தியா கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பையைக் கைப்பற்றியபோது இரவிலேயே வாண வேடிக்கைகள் ஆரம்பித்து விட்டன. வெற்றிக் கொண்டாட்டங்களை தேசம் நிறுத்தவே சில வாரங்களானது. "இந்தியன் என்பதில் பெருமைப்படு", "நான் இந்தியன் என்பதில் கர்வமடைகிறேன்" போன்ற வாசகங்கள் நாடுமுழுவதும் ஒலித்தன. மக்கள் புளகாங்கிதமடைந்தார்கள்.

எல்லாம் நல்லது தான். ஆனால் பெரும்பாலான மக்களுடைய தேசப்பற்று விளையாட்டில் ஆரம்பித்து விளையாட்டிலேயே முடிந்து போய்விடுகிறதே என்பது தான் துயரம். உண்மையில் இது தான் தேசப் பற்றா?

நாட்டுப் பற்று என்பது நாட்டின் மீது நாம் வைக்கும் பாசம். உதாரணமாக, ஒரு தாய் குழந்தையின் மீது பாசம் வைத்தால் அந்த அன்பு எப்படிப்பட்டதாய் இருக்கும்? அந்த குழந்தை முன்னேற வேண்டும். அதற்கு எந்தப் பிரச்சினையும் வரக்கூடாது! அதன் எதிர்காலம் நன்றாக இருக்க வேண்டும்! அதன் முன்னேற்றத்துக்காக உழைக்க வேண்டும்!! இப்படித் தானே?. இதே பாசத்தை தேசத்தின் மீது வைப்பதற்குப் பெயர் தான் தேசப்பற்று.

இப்போது நமது வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் ரிவைண்ட் செய்துப் பார்ப்போம். நமது தேசப்பற்று எப்படி இருக்கிறது? உண்மையிலேயே நாம் தேசத்தின் மீது பாசம் வைத்திருக்கிறோமா? அல்லது அப்படி ஒரு பாசம் இருப்பதாக நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோமா?

இந்திய தேசத்தின் வரலாறைப் புரட்டிப் பார்த்தால் தேசப்பற்றின் வலிகள் புரியும். சுதந்திரக் காற்றைச் சுவாசிக்கும் முன் நமது வீதிகளில் வீசிய அடிமைக் காற்றின் குருதி வாசனையை நுகர முடியும். இன்றைய இளைஞர்களுக்கு சுதந்திரம் பிறவிப் பரிசு. ஆனால் இரு தலைமுறைக்கு முன் அப்படியல்ல. மக்கள் அடிமை முத்திரையுடன் இந்தியாவில் பிறந்தார்கள். அன்றைய தேசப்பற்று சுதந்திரத்தின் மீதான தாகமாய் இருந்தது.

பல தலைவர்களும், கோடிக்கணக்கான மக்களும் சுதந்திரத்தை மீண்டெடுக்க என்ன செய்தார்கள் என்பதை இளைஞர்கள் புரிந்து கொள்வது தேசத்தின் மீதான நேசத்தின் முதல் படி.

“பிரசவ வலியைப் புரிந்து கொள்ளும் போது ஒரு பெண் தனது தாயின் மகத்துவத்தை அறிந்து கொள்கிறாள்”. ஒரு தேசம் கடந்து வந்த வலிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் போது ஒருவன் சுதந்திரத்தின் மகத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்கிறான். எனவே தான் தேச வரலாற்றையும், தேசத் தலைவர்களின் வரலாறுகளையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. நம்மைப் பொறுத்தவரையில் அது வெறும் பாடநூலில் வரும் சில பாடங்களாய்ச் சுருங்கி விட்டது தான் வேதனை.

தேசத்தின் மீது ராணுவ வீரர்கள் வைக்கும் பாசமே நமது தேசத்தின் பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதம் தருகிறது. நாம் பல வேளைகளில் பணிகளை வெறும் சம்பளத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து எடை போடும் தவறைச் செய்கிறோம். மேலை நாடுகளில் ராணுவத்தில் பணி புரிவதை பெரும் கவுரவமாகவும், கடமையாகவும் கருதுகிறார்கள். நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை வேறு வேலை கிடைக்காதவர்களின் புகலிடமாகவே பலருக்கும் ராணுவ வேலை வாய்க்கிறது.

ஒரு தினம் எப்படிப் புலருமோ, எப்படி முடியுமோ என்பதைக் கணிக்கவே முடியாத ஒரு துறை காவல் துறை. தேசத்தின் பாதுகாப்பையும், அமைதியையும் மட்டுமே மனதில் கொண்டு உழைக்கும் அவர்களுக்கு உரிய மரியாதையைத் தருகிறோமா? பத்திரிகை நகைச்சுவைக் கார்ட்டூன்கள் தொடங்கி, திரைப்பட வில்லன்கள் வரை அவர்கள் நேர்மையற்றவர்களாக வலம் வரக் காரணம் என்ன?

பதில், "நாம் குறைகளை மட்டுமே கவனிக்கும் வித்தியாசமான அன்னப் பறவைகள்" என்பது தான். நமது கண்ணுக்கு நல்ல விஷயங்கள் பலவும் தெரிவதில்லை. அதற்கு ஊடகங்களும் ஒரு காரணம். நல்ல விஷயங்களை அதிகம் பேசும்போது நமது சிந்தனைகளும் நல்லவற்றை நோக்கியே நடைபோடும். குறைகளைக் களைய வேண்டியது எவ்வளவு அவசியமோ, நல்லவற்றைக் கண்டுணர்ந்து அதை வளர்க்க வேண்டியதும் அவசியம் என்பதை இளைஞர்கள் உணர வேண்டும்.

தேசப் பற்று என்பது ஒவ்வோர் காலகட்டத்துக்கும் ஒவ்வொரு விதமாக மாறுபடும். ஆனால் அடிப்படை விஷயம் ஒன்று தான். "நாட்டை எப்படி அடுத்த நிலைக்கு உயர்த்துவது!". அடிமை நிலையில் இருந்தால் சுதந்திர நிலை. சுதந்திர நிலையில் இருந்தால் அதன் அடுத்த படியான வளமான நிலை. இதுவே உண்மையான தேசப்பற்றின் வெளிப்பாடு.

குறைகளை மட்டும் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதில் பலர் தங்களுடைய தேசப்பற்றை வெளிப்படுத்த முயல்வதுண்டு. ஒரு குழந்தை தவறிப்போய் குழியில் விழுகிறது என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடனே குழந்தையையும், பள்ளம் தோண்டியவர்களையும் குறை சொல்லிக் கொண்டு கடந்து போய் விட்டால் என்ன பயன்? முதல் தேவை அந்தக் குழந்தையைப் பள்ளத்திலிருந்து வெளியே எடுப்பது தான்! அதைத் தான் எந்த ஒரு வளரும் தேசமும் எதிர்பார்க்கும். குறைகளைச் சொல்லும் போதெல்லாம் அதைத் தீர்க்கும் வழிகளை ஆராய்வதும், குறை தீர்க்க நமது பங்களிப்பையும் செலுத்துவதும் அவசியம்.

நாளைய தேசம் இன்றைய இளைஞர்களின் கையில் இருக்கிறது என்பார்கள். தேச அக்கறை என்பது சட்டையில் தேசக் கொடியைக் குத்தி வைப்பதிலோ, ஆகஸ்ட் பதினைந்தாம் தியதி தொலைக்காட்சியில் கப்பலோட்டிய தமிழன் திரைப்படம் பார்ப்பதிலோ முடிந்து போய்விடக் கூடாது.

தேசப் பற்று முதலில் தேசத்தின் சட்டதிட்டங்களைக் கடைபிடிப்பதில் துவங்க வேண்டும். சட்டத்தை மீறும் சூழலைக் காணும்போது தார்மீகக் கோபம் உள்ளுக்குள் உருவாக வேண்டும்.

சமூக, தேச நலனுக்காய் உருவாகும் இயக்கங்கள், முயற்சிகள் போன்றவற்றில் பங்களிப்புகளைச் செலுத்துவது, இன்னொரு நாட்டுக்காரரிடம் பேசும்போது நமது நாட்டின் பெருமைகளையும், உயர்வுகளையும் பேசுவது என சின்னச் சின்ன செயல்களிலும் தேசப்பற்று வெளிப்பட வேண்டும்.

நாம் இன்றைக்குத் தயாராக்கும் தேசமே நமது பிள்ளைகளின் கரங்களில் நாளை இருக்கப் போகிறது. எதிர்கால சந்ததிக்காய் மரம் நடுவது போலவே, தேசத்தையும் தயாராக்க வேண்டிய கடமை நமக்கு உண்டு. நாளைய இந்தியாவின் இளைஞர்கள் முந்தைய தலைமுறையினரை நன்றியோடு நினைத்துப் பார்க்க வேண்டுமே தவிர, எரிச்சலுடன் எட்டிப் பார்க்கக் கூடாது!

சமூக விரோதச் செயல்கள் ஒவ்வொன்றும் நமக்கும் தேசத்துக்குமான நட்புறவை உடைக்கின்றன. பொதுச் சொத்துக்களின் மீதான சேதமானாலும் சரி, வன்முறையானாலும் சரி, விதி மீறல்களானாலும் சரி,

சட்ட விரோதமானாலும் சரி, எல்லாமே தேசப்பற்று மனதில் இல்லை என்பதன் வெளிப்பாடுகளே.

சிக்னலில் சிவப்பு விளக்கு போட்ட பின்னும் சட்டை செய்யாமல் வாகனத்தை ஓட்டிக் கொண்டு போவது கூட உங்களுக்கு தேசப்பற்று இல்லை என்பதன் அறிகுறியே!

வரிகளை ஒழுங்காகச் செலுத்துவது, சொத்துக் கணக்குகளைச் சரியாகக் காட்டுவது இவையெல்லாம் உங்களுடைய தேசப் பற்றின் சில அடையாளங்கள். இவற்றில் தில்லு முல்லு செய்வது என்பது அப்பாவின் பர்சுக்குள் கையை விட்டுத் திருடுவது போன்றது!

இன்றைக்கு நமது தேசப்பற்று பெரும்பாலும் எமோஷனல் வெளிப்பாடு தான். அது ஜெய்ஹிந்த், ஹெய்ஹோ என்றெல்லாம் வசீகர வார்த்தைகளை வீசுவதில் வெளிப்படுகிறது. அது விரைவிலேயே மங்கிப் போய்விடும். "ஆண்டுக்கு ஒரு முறை நினைத்து விட்டுப் போகும் நினைவுநாள் அல்ல தேசப்பற்று" என்பதை இளைஞர்கள் உணரவேண்டும்.

நான் மட்டும் ஓட்டுப் போடாவிட்டால் என்னவாகப் போகிறது? நான் மட்டும் வண்டியை சிக்னலில் நிறுத்தாவிட்டால் என்னவாகப் போகிறது? நான் மட்டும் லஞ்சம் கொடுக்காவிட்டால் என்னவாகப் போகிறது? என "நான் மட்டும்..." எனும் வாசகங்கள் நமது தேசத்தின் வளர்ச்சிக்கான மாபெரும் முட்டுக் கட்டைகள். இத்தகைய "நான் மட்டும்.." சங்கதிகள் ஒரு சீனப் பெருஞ்சுவராய் இந்திய வளர்ச்சியின் குறுக்கே கட்டப்பட்டிருக்கிறது!

தேசம் என்பது எந்த ஒரு சின்ன எல்லைக்குள்ளும் அடைக்க முடியாதது. பல்வேறு மதங்கள், இனங்கள், மொழிகள் எனும் சர்வ சங்கதிகளின் கூட்டுத் தொகையாய் தேசத்தைப் பார்ப்பதே முழுமையான பார்வையாகும். அப்போது தான் சமத்துவ சிந்தனையும், சகோதர உணர்வும் ஊற்றெடுக்கும்.

தேசத்தின் மீதான நம்பிக்கை என்பது தேசத்திலுள்ள மண்ணிலும், கல்லிலும் வைக்கும் நம்பிக்கையல்ல. தேச மக்கள் மீது வைக்கும் நம்பிக்கை எனும் உயரிய சிந்தனை உருவாக வேண்டும். அது தான் நம்மைச் சார்ந்த மக்களை ஒருங்கிணைக்கவும், ஓர் மனிதநேயச் சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்பவும் நமக்கு உதவும்.

தேசத்தை நேசிப்போம்

சேதத்தை சீர்செய்வோம்

29

அன்பின்றி அமையாது உலகு

நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு சந்திக்கும் நண்பர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த மற்ற நண்பர்களைப் பற்றிப் பேசாமல் இருப்பதில்லை.

“குமார் இப்போ நல்லா இருக்கான். நாலஞ்சு மாசத்துக்கு முன்னாடி ஒரு கார் வாங்கினான். போனவருஷம் தான் வீடு வாங்கினான். ஒரு இருபத்தைஞ்சு முப்பது சம்பளம் வாங்குவான்னு நினைக்கிறேன். அப்படியே லைஃப்ல செட்டில் ஆயிட்டான்”

“அருள் பாவம்டா. இன்னும் சரியான வேலை கிடைக்காம கஷ்டப்படறான். வாடகை வீட்ல தான் இருக்கான்.”

இப்படிப்பட்ட கதைகளைக் கொஞ்சம் அலசி ஆராந்து பாருங்கள். நமது ஒப்பீடுகளும், அளவீடுகளும், மகிழ்ச்சிக்கான எல்லைகளும் பெரும்பாலும் பொருளாதாரம் சார்ந்தே இருக்கின்றன என்பது புரியும்.

ஒரு வீடு, கார் வாங்கி ஒரு நல்ல வேலையில் இருந்தால் அவன் பாக்கியசாலி! இதில் ஏதாவது குறைவு படுபவனோ அனுதாபத்துக்குரியவன். இந்த மதிப்பீடுகள் சரியா என்பதைப்பற்றி நாம் எப்போதாவது ஆர அமர யோசித்ததுண்டா?

ஆனந்தமும், வாழ்வின் உன்னதமும் பொருளாதாரத்தால் அமைவதல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும்போது நமது வாழ்வின் சட்டென ஒரு திருப்பம் உண்டாகும். பொருளாதாரம் ஒரு மனிதனுக்கு வசதிகளைத் தர முடியும். ஆனால் ஆழமான அன்பு குடும்பத்தில் நிலவும் போது மட்டுமே அவனுடைய வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக ஆகிறது.

ஈகோவும், பிணக்குகளும், பொறுமையின்மையும், விட்டுக் கொடுத்தல் இல்லாமையும் இன்றைய தம்பதியரிடையே மிக அதிகம். விவாகரத்து எண்ணிக்கைகள் கிடு கிடுவென உயர இவையெல்லாம் முக்கியமான காரணிகள். குறிப்பாக இளம் தம்பதியினர் உப்பு சப்பில்லாத காரணத்துக்கெல்லாம் விவாகரத்து செய்வது அசுர வேகத்தில் வளர்ந்து வருகிறது.

சிலி நாட்டைச் சேர்ந்த கார்லோஸ் அபார்க்காவுக்கு மனைவி எரிகா சோடிலோ மீது மிகுந்த அன்பு. பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவருடைய கருப்பையில் நோய் வந்தது. எனவே கருப்பையை நீக்க வேண்டிய நிலை. ஆபரேஷனுக்காக ஆஸ்பிடலில் மயக்க மருந்து

கொடுத்தார்கள். அது ஏராகூடமாகி அவருடைய மூளையைப் பாதிக்க, எதிர்பாராத விதமாக கோமா நிலைக்குப் போனார்.

கார்லோஸ் துடித்துப் போனார். மனைவி சகஜ நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டுமே என பிரார்த்தித்தார். மனைவியின் அருகிலேயே எதிர்பார்ப்புகளோடு அமர்ந்திருந்தார். நாட்கள் ஓடின, மாதங்கள் ஓடின, வருடங்களும் ஓடிவிட்டன. நண்பர்கள், உறவினர்கள், மருத்துவர்கள் எல்லோருமே நம்பிக்கை இழந்து விட்டார்கள். இவர் இனிமேல் உயிரை மட்டும் கொண்டிருக்கும் "வெஜிடபிள்" நிலை தான் என்றார்கள்.

எதுவும் கணவனுக்கு மனைவி மீது இருந்த காதலைக் குறைக்கவில்லை. கடந்த பதினைந்து வருடங்களாக கார்லோஸ் தினமும் மூன்று நேரம் தனது மனைவியின் அருகே சென்று அமர்கிறார். அவருடைய கரங்களைப் பற்றி அன்றைய தினம் நடந்த நிகழ்ச்சிகளையெல்லாம் சொல்கிறார். மனைவி ஒருவேளை தான் பேசுவதையெல்லாம் கேட்கக் கூடும் எனும் நம்பிக்கையில் கண்கள் பனிக்க அன்பைச் சொல்கிறார்.

"இனிமேல் நம்பிக்கையில்லை.. இன்னும் ஏன்...?" என அவரிடம் கேட்பவர்களுக்கு அவர் சொல்லும் பதில் குடும்ப வாழ்வின் மகத்துவத்தைப் பறைசாற்றுகிறது. "என் வாழ்வில் என் மனைவியைத் தொடர்ந்து நேசிப்பதை விட வேறு முக்கியமான பணி ஏதும் இல்லை" என்பதே அவருடைய பதில்.

"குறட்டை விடுகிறார்..." என்ற காரணத்துக்கெல்லாம் கோர்ட் படியேறும் தம்பதியர் இருக்கும் நாட்டில் கார்லோஸ் போன்ற

மனிதர்களும் இருப்பது குடும்ப உறவுகள் மீதான நம்பிக்கையை வலுப்படுத்துகிறது.

சின்னச் சின்ன மலர்களால் அமைவது தான் மாலை. சின்னச் சின்ன வரிகளால் அமைவது தான் கவிதை. சின்னச் சின்ன துளிகளால் அமைவது தான் பெருமழை. சின்னச் சின்ன ஆனந்தங்களால் அமைவது தான் வாழ்க்கை. இந்த சின்ன விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டாலே வாழ்க்கையை இனிமையாக வாழ முடியும்.

என்னுடைய அப்பாவுக்கு ஒரு வழக்கம் இருந்தது. தினமும் மாலை வேளையில் குடும்பத்திலுள்ள ஏழு பிள்ளைகளையும் அம்மாவையும் அமர வைத்து எதையாவது பேசி கலகலப்பாய் நேரம் செலவிடுவார். படிப்பு, வேலை எல்லாவற்றையும் மறந்து செலவிடும் அந்த நேரம் எத்துணை தூரம் குடும்ப உறவை வலுப்படுத்தியிருக்கிறது என்பதை கால் நூற்றாண்டு கடந்தபின் என்னால் உணர முடிகிறது.

"வாழ்வின் மகிழ்ச்சியான தருணம் என்பது அன்பு செலுத்தும் குடும்பத்தில் அங்கமாய் இருப்பது தான்" என்கிறார் **தாமஸ் ஜெஃபர்சன்.** உங்களுடைய வாழ்வின் ஆனந்தமான தருணங்களை நினைத்துப் பாருங்கள். அது பெரும்பாலும் குடும்ப உறவுகளோடு ஆனந்தமாய் செலவிட்ட பொழுதுகளாய்த் தான் இருக்கும்.

அப்படிப்பட்ட ஒரு ஆனந்தமான குடும்பத்தைக் கட்டியெழுப்புவதில் தான் நம்முடைய வாழ்க்கையின் அர்த்தம் நிறைந்திருக்கிறது. ஒரு மனிதனுடைய வெற்றியும் தோல்வியும் அவனுடைய குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியிலும், சோகத்திலும் இருக்கிறது.

ஆனந்தமான குடும்ப வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்புவதொன்றும் குதிரைக் கொம்பல்ல. ஆத்மார்த்தமான சின்னச் சின்ன கவனிப்புகள் மட்டுமே போதுமானது.

- ✓ பேசுங்கள். கணவன் மனைவியரிடையே நல்ல ஆரோக்கியமான உரையாடல் இருந்தால் குடும்பங்களில் ஆனந்தம் தங்கும். எதிர்பார்ப்புகள், நிகழ்வுகள், தேவைகள் என எல்லாவற்றையும் பேசுங்கள். பொறுமையாய்க் கேட்பதும் பேசுவதன் ஒரு பாகம் என்பதை உணருங்கள். முக்கியமாக அவ்வப்போது கணவன் மனைவி இருவருமாக தனியே எங்காவது சென்று நேரம் செலவிடுங்கள். சேர்ந்து உணவருந்துவது, சேர்ந்து பீச் போவது இப்படி.

- ✓ வாழ்க்கையின் ஆனந்தம் சின்னச் சின்ன அன்புப் பரிமாற்றங்களில் இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அன்பை வார்த்தைகளாலும், சின்னச் சின்ன பரிசுகளாலும் அவ்வப் போது தெரிவிப்பது அவசியம். பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்ற நாட்கள் அல்லாமல் ஒரு சாதாரண நாளில் எதிர்பாராமல் தரப்படும் சின்னப் பரிசுக்கு மதிப்பு அதிகம்! திடீரென ஒரு நாள் ஒரு காதல் வாழ்த்து அட்டை வாங்கிப் பரிசளித்துப் பாருங்கள்! அந்த மகிழ்ச்சியே அலாதியானது.
- ✓ தவறுகளை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். யார் பெரியவன் எனும் விவாதங்கள் நடத்த குடும்பம் ஒன்றும் வழக்காடு

மன்றங்களல்ல. தவறுகள் செய்ததாய் உணரும்போது மனம் திறந்து மன்னிப்புக் கேளுங்கள். அடுத்த நபர் மன்னிப்புக் கேட்கும் முன்பாகவே மன்னித்து, மறக்கும் மனதைக் கொண்டிருங்கள்.

- ✓ உம்மணாமூஞ்சியாய் அமைதியாய் இருப்பது தீர்வல்ல. விவாதங்கள், கருத்து வேறுபாடுகள் ரொம்ப சகஜம். விவாதியுங்கள். ஆனால் விவாதம் தடம் மாறிப் போகிறது என்பதை உணரும் வினாடியில் அதை வளர்த்துக் கொண்டே போகாதீர்கள். தீர்வுகளை நோக்கிய உரையாடல்களே முக்கியம், தனிநபர் நோக்கிய குற்றச்சாட்டுகளல்ல.

- ✓ இணைந்து திட்டமிடுங்கள். குடும்பம், குழந்தைகள், பொருளாதாரம், எதிர்காலம் என எதுவாய் இருந்தாலும் இருவருமாய் இணைந்து திட்டமிடும் குடும்பங்கள் வலுவாக இருக்கும்.

- ✓ ஊரோடு ஒத்து வாழுங்கள். உறவினர்கள் நண்பர்கள் அயலார் போன்றவர்களுடன் நல்ல ஆரோக்கியமான நட்புறவும், அன்பும் கொண்டிருப்பது உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையை வலுப்படுத்தும். குறிப்பாக பெற்றோரின் அன்யோன்யத்தையும், அன்பையும் காணும் குழந்தைகள் அதை தங்கள் வாழ்க்கையிலும் பிரதிபலிப்பார்கள்.

- ✓ உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் நம்பிக்கையைச் சம்பாதிப்பது நீண்டகால பந்தத்தின் முக்கிய அம்சம். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கு சரியான மரியாதையைத் தரவும் மறக்க வேண்டாம். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை எதிர்பார்ப்பதற்கு மேலாகவே குடும்பத்தில் உங்கள் பங்களிப்பை நல்குங்கள்.

- ✓ நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நடக்கும் எல்லாவற்றையும் உர் எனும் முகத்தோடு கவனிப்பதும், பேசுவதும் வாழ்க்கையை சுவாரஸ்யமாய் நடத்த உதவாது. தோல்விகள், ஏமாற்றங்களைக் கூட நகைச்சுவை உணர்வோடு எதிர்கொள்ளப் பழகினால் குடும்பத்திலுள்ள இறுக்கமான சூழல் விலகி விடும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் ஒரு நாளைய கோபத்தை மறு நாள் வரை கொண்டு செல்லாதீர்கள்.

- ✓ கணவன் மனைவியிடையேயான தாம்பத்ய உறவை எப்போதும் விட்டு விடாதீர்கள். குழந்தைகள் பிறந்தபின் பலரும் செய்யும் இந்தத் தவறு தம்பதியரிடையேயான பிணைப்பை வலுவிழக்கச் செய்து விடுகிறது. ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல உங்கள் நெருக்கமும், அன்பும் அதிகரிக்கட்டும். பழைய காதல் நினைவுகளை அவ்வப்போது அசைபோட்டுப் பேசி அன்பைப் புதுப்பியுங்கள்.

- ✓ பாராட்டுங்கள். வாழ்க்கைத் துணை செய்யும் நல்ல விஷயத்தையெல்லாம் பாராட்டுங்கள். அது ஒரு சின்ன

ஒத்தாசையாய் இருக்கலாம், அல்லது பெரிய சாதனையாய் இருக்கலாம். எல்லா நல்ல விஷயங்களையும் பாராட்டுங்கள்.

இந்த சின்னச் சின்ன விஷயங்களைக் கடைபிடித்தாலே குடும்ப வாழ்க்கை தொடர்ச்சியாய் பூக்கள் நல்கும் பூந்தோட்டமாய் மலரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இல்லத்தில் நேசங்கள் வளரட்டும்

அகமெங்கும் ஆனந்தம் மலரட்டும்

30

வல்லினம், மெல்லினம், பாலினம்

இளம் வயது என்று சொல்லும் போதே உள்ளுக்குள் ஒரு உற்சாகம் கரை புரள்கிறது. இளமை எதையும் சாதிக்கும் வயது. தொழில் நுட்பங்களின் பின்னணியில் பரபரப்பதும், வீரத்தின் முன்னணியில் பயணிப்பதும், சமூகத்தின் மையத்தில் இயங்குவதும் இளமையே! திகைப்பூட்டும் வேகமும், வியப்பூட்டும் விவேகமும் கலந்த கலவை தான் இளமை.

“பத்து இளைஞர்களை என்னிடம் தாருங்கள், உலகை மாற்றிக் காட்டுகிறேன்” எனும் விவேகானந்தரின் கூற்று நூறு முறையேனும் நமது காதுகளை எட்டியிருக்கும். முதுமைக்கும் இளைமைக்கும் ஒரே ஒரு வேறு பாடு தான். இளமை ஒரு செயலைச் செய்து முடிக்கும் போது களைப்படையும், முதுமை ஒரு செயலை செய்ய ஆரம்பிக்கும் போதே களைப்படையும் என்பார் பிரபல எழுத்தாளர் **எலியட்.**

இன்றைய சமூகம் இளைஞர்களுக்கு பல்வேறு விதமான வாய்ப்புகளை வழங்கியிருக்கிறது. தொழில்நுட்பம் எனும் டைனோசர் இன்றைய இளம் வயதினரைத் தூக்கிச் சுமக்கிறது. அதன் முதுகிலிருந்து தவறி விழுபவர்கள் அதன் காலில் மிதிபட்டு அழிந்து போகும் ஆபத்தும் நேர்ந்து விடுகிறது.

உதாரணமாக இணையம் எனும் டிராகன் உங்களை எங்கே வேண்டுமானாலும் சுமந்து திரியும். ஏழு கடல் ஏழு மலை தாண்டியும் அதில் நீங்கள் பயணிக்கலாம். ஆனால் தவறான முறையில் நீங்கள் இந்த டிராகனை எதிர்கொண்டால் அதன் மூக்கிலிருந்து எழும் தீச் சுவாலை உங்களைக் காயப்படுத்தலாம். அல்லது எரித்து அழிக்கலாம்!

இளைஞர்களின் வலிமையையும், திறமையையும் செயலிழக்கச் செய்யும் வலிமை சில விஷயங்களுக்கு மட்டுமே உண்டு. போதைப்பழக்கம், கூடா நட்பு, பாலியல் போன்றவை அந்தப் பட்டியலில் பிரதானமானவை.

சில தலைமுறைகளுக்கு முன்னால் ஆண்களும் பெண்களும் சந்தித்துக் கொள்ளும் வாய்ப்புகளே அபூர்வம். தரையில் கோலம் போட்டுக் கொண்டே முந்தானை முனை கடிக்கும் அரை தாவணிகளின் காலம் இப்போது முடிந்து போய் விட்டது. இப்போது ஆண்களும் பெண்களும் சகஜமாகப் பழகும் நிலை உருவாகியிருக்கிறது.

ஆண்களும் பெண்களும் ஒன்றாகப் பழகும் நிலையும், அவர்களுக்கிடையேயான கருத்துப் பரிமாற்றங்களும், நட்பு உரையாடல்களும், உதவும் மனநிலைகளும் மிகவும் ஆரோக்கியமானவை.

இணைந்தே படித்து, இணைந்தே பணிசெய்யும் சமூகத்தில் அது மிகவும் அவசியமானதும் கூட.

எனினும் ஒரு எல்லைக் கோடு எல்லாவற்றுக்குமே அவசியமாகிறது. எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டிப் போனால் "அவுட்" என்கிறது விளையாட்டு. எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டிப் போனால் "ஆபத்து" என்கிறது ராமாயணம். ஆனால் எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டுவது தான் "திரில்" என்கிறது இளைய சமூகம்.

மாற்றம் என்பது மாற்ற முடியாதது. ஆனால் எல்லா மாற்றங்களுமே வளர்ச்சிக்கானவை அல்ல. ரிவர்ஸ் கியரில் ஓடும் வண்டி முன்னோக்கிப் போவதில்லை.

இளைஞர்கள் மிகவும் கவனமாக அணுக வேண்டிய ஒரு விஷயம் ஊடகங்கள். அன்றைய நாடகங்கள் இளைஞர்களுக்கு வீரத்தைப் போதித்தன, இன்றைய ஊடகங்கள் இளைஞர்களுக்கு காமத்தைப் போதிக்கின்றன. அவை சொல்லும் பல விஷயங்கள் இளைஞர்களின் மனதில் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றன. கிளர்ச்சியில் மயங்கும் போது வளர்ச்சி தயங்கி விடுகிறது.

'திருமணத்துக்கு முன் ஆணும் பெண்ணும் சந்தித்துக் கொள்வதே தவறு' எனும் காலகட்டத்திலிருந்து, 'திருமணத்துக்கு முன் சேர்ந்து வாழ்வது சரியே' எனும் இடத்துக்கு இன்றைய சமூகம் இடம் பெயர்ந்திருப்பதாய் கட்டுரைகள் கவலை தெரிவிக்கின்றன.

அதனால் தான் விவாகரத்து என்றால் அலறிய சமூகம், இன்று வானிலைச் செய்தியைப் போல அதை வாசித்துக் கடந்து போகிறது. எவ்வளவு தூரம் ஆண் பெண் இடைவெளி குறைகிறதோ அந்த அளவுக்கு

மணமுறிவு எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பதை புள்ளி விவரங்கள் புட்டுப் புட்டு வைக்கின்றன.

'பாலியல் தவறு' என்று யாரும் சொன்னதில்லை. ஆனால் சரியான நேரத்தில் செய்யப்படாத எதுவுமே தவறாகிப் போய்விடும்.

திருமணத்துக்கு முன்பே பாலியல் உறவு வைத்துக் கொள்வது இளம் வயதினரிடையே அதிகரித்திருக்கிறது என்பது கவலையளிக்கும் செய்தி. 'புதிதாய் எதையேனும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்றோ, வரம்பு மீறித் தான் பார்ப்போமே' எனும் ஆர்வம் காரணமாகவோ தவறிழைத்து விடுகிறார்கள்.

யாருக்குமே தெரியாது என ரகசியமாய் பரிமாறப்படும் அன்னியோன்ய விஷயங்களினால் நிறைந்திருக்கிறது இணைய உலகம். ஏ.டி.எம் அறைகளில், இணைய நிலையங்களில், ஹோட்டல்களில் என தவறிழைக்கும் தருணங்களையெல்லாம் ரகசிய கேமராக்கள் கண்காணிக்கின்றன என்பதையே இணையத்தில் வெளியாகும் படங்களும், வீடியோக்களும் சொல்லிச் செல்கின்றன. சைபர் கிரைம் படியேறி கண்ணைக் கசக்கும் இளம் பெண்களின் எண்ணிக்கையே இதன் சாட்சி.

உங்களைக் குற்ற உணர்வுக்கு உள்ளாக்கும் செயல்களைச் செய்யாமல் இருப்பது உங்களுடைய தன்னம்பிக்கையை வெகுவாக அதிகரிக்கும். ரகசியச் செயல் வெளியே தெரிய வந்தால் அதனால் நேரும் அவமானமும், பின் விளைவுகளும், தலைகுனிவுகளும் உங்களுடைய எதிர்கால வாழ்க்கையையே கேள்விக்குறியாக்கி விடும்.

மன அழுத்தம் இளம் வயதினரைத் தாக்க பாலியல் ஈடுபாடும் ஒரு காரணம் என்கிறது மருத்துவம். தவறு செய்த உணர்வோ, தவறிழைக்கத்

தூண்டிய உணர்வோ மனதில் அழுத்தத்தை உருவாக்கி விடுகிறது. மன அழுத்தம் எப்போதுமே தனியே வருவதில்லை, நோய்களின் பட்டியலோடு தான் வருகிறது. தவறுகள் 'தாய்மை'யைத் தந்து சென்றால் அதன் பின் நடக்கும் சிக்கல்களைப் பற்றித் தனியே சொல்லத் தேவையில்லை.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இவை கொண்டு வரும் உடல் ரீதியிலான நோய்கள், தொற்று நோய்கள் கணக்கில் அடங்காதவை. கருப்பை வாய்ப்புற்று போன்ற உபத்திரவங்களுக்கும் திருமணத்துக்கு முந்தைய தவறுகள் மிக முக்கியக் காரணம் என்கிறார் கயா நாட்டு மருத்துவர் பிலோமினா மிராகு.

இந்தியாவில் 18 வயதுக்கும் 30 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட 'திருமணத்துக்கு முந்தைய உறவு' வைத்துக் கொள்பவர்களில் 52 சதவீதம் பேருக்கு தொற்று நோய் வருகிறது என்கிறது அவிஷ்கார் புள்ளி விவரம். '**முடிவெடுக்க முடியாமல் தடுமாறுவதும், டென்ஷனும், நண்பர்களின் உசுப்பேற்றலும்**' தவறுகளின் முக்கிய காரணங்களாம்!

ஆரோக்கியமான நட்பாய் தோன்றும் பல நட்புகள் பின்னர் தனிமையில் சிக்கல்களுக்குரியதாய் விஸ்வரூபம் எடுப்பதுண்டு. இந்த விஷயத்தில் ஆண்களை விட பெண்கள் கொஞ்சம் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும் என்கிறார் ஜேம்ஸ் டாப்சன் எனும் திருமண ஆலோசகர். ஆண்கள் காதலைப் பெரும்பாலும் படுக்கையில் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புவார்கள் என்கிறார் அவர்.

இத்தகைய சிக்கல்களைத் தவிர்க்க ஆண் பெண் நண்பர்களுக்கு இடையேயான தொட்டுப் பேசும் வழக்கத்தை விட்டு விடலாம். தொட்டுப் பேசுவது தவறில்லை, ஆனால் அது ஹார்மோன்களை

விழிப்படையச் செய்யும் என்கிறது அறிவியல். ஹார்மோன்கள் விழித்துக் கொண்டால் உங்கள் சிந்தனைகளில் அதுவே வந்து ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும் அபாயம் உண்டு. எனவே தொடுதல், முத்தமிடுதல், அன்பாய் கண்டியணைத்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது பாதுகாப்பானது.

சிற்றின்பச் சோதனைகளைக் கடந்து வருவது இளம் வயதினரின் முன்னால் நிற்கும் மிகப் பெரிய சவால். இந்த சோதனையைக் கடந்து வர வேண்டுமெனில் அத்தகைய சோதனைகளுக்குள் உங்களைத் தள்ளி விடும் விஷயங்களை ஒதுக்குவது அவசியம். குறிப்பாக விரும்பத் தகாத புத்தகங்கள், இணையப் பக்கங்கள், திரைப்படங்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது மனதில் களங்கம் புகாமல் இருக்க உதவும்.

முன்கூட்டியே சில விஷயங்களை நண்பர்களுக்குள் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக இந்த இந்த இடங்களை நான் தவிர்ப்பேன், இந்த இந்த நேரங்களைத் தவிர்ப்பேன், இப்படிப்பட்ட சூழல்களைத் தவிர்ப்பேன் என முன்கூட்டியே நண்பர்கள் பேசிக்கொள்வது தவறான சூழலில் சென்று தவறிழைப்பதைத் தடுக்கும்.

சின்னச் சின்னத் தீண்டல்கள் கூட உங்களைப் பெரும் ஆபத்தில் தள்ளிவிடக் கூடும். ‘இதற்கு மேல் நடக்காது’ எனத் துவங்கும் எல்லா விஷயங்களும் அதைத் தாண்டிப் போகும் என்பதே அசைக்க முடியாத உண்மை! தோளில் சாய்ந்து தூங்குவதோ, தனிமையில் கரம் கோத்துத் திரிவதோ கூட ஹார்மோன்களை உசுப்பேற்றலாம்!

போதை மாத்திரைகள் கொடுத்து தவறிழைக்க வைக்கும் நிகழ்வுகளைப் பற்றி அடிக்கடி செய்தித் தாள்கள் பேசுகின்றன. எனவே அத்தகைய தனிமை, மதுச் சூழல்களை அறவே ஒதுக்குங்கள்.

ஒருவேளை நண்பருடனோ, தோழியுடனோ சகஜமான நட்புறவு வைக்க முடியாது என்று தோன்றினால் நட்புக்குக் கொஞ்சம் இடைவெளி விடுங்கள். தப்பில்லை!

நண்பர் சொல்லும் 'வார்த்தைகளை' மட்டும் வைத்து அவரை எடை போடாதீர்கள். அவருடைய செயல்பாடுகளும், சிந்தனைகளும், என்ன என்பதை அவருடைய உடலசைவுகள், பார்வை இவற்றின் மூலம் படித்தறியுங்கள். அது உங்களை விழிப்புடன் வைக்கும். உங்கள் நண்பரோ தோழியோ உங்கள் குடும்பத்தினரைச் சந்திக்க வையுங்கள். நட்பைத் தாண்டிய பொறுப்புணர்வும், மரியாதையும் உங்கள் மீது உருவாகும்.

கடைசியாக ஒன்று. பாலியல் வலையில் விழுந்து விடாமல் தப்புவது உங்களுடைய மன உறுதியைச் சார்ந்தே இருக்கிறது. குடும்ப உறவுகள் மீது அதிக மதிப்பு வைப்பது, நல்ல ஆன்மீகச் சிந்தனைகள் வளர்த்துவது, நல்ல ஒரு வழிகாட்டியை வாழ்வில் கொண்டிருப்பது, பெற்றோரை மதித்து நடப்பது போன்றவையெல்லாம் உங்களை சரியான வழியில் பயணிக்க வைக்கும்.

நல்ல பாதையில் பயணியுங்கள், தேசத்தின் நம்பிக்கைகள் உங்கள் மீதே இருக்கின்றன.

உறுதி மனதில் கொள்ளுங்கள்

இறுதி வரை வெல்லுங்கள்

31

மரியாதைப் பூக்கள் மலரட்டும்

ஒரு காலத்தில் பெரியவர்களுக்கு முன்னால் அமர்வதற்கே இளம் வயதினர் ஆயுள் காலத் தயக்கம் காட்டுவார்கள். அப்பாவை "ஐயா" என பணிந்து கைகட்டி மதிக்கும் பழக்கம் ஒரு பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை சர்வ சாதாரணம்.

இப்போதைய ஹைடெக் யுகம் மரியாதையைத் தூக்கி வெளியே வீசிவிட்டதோ எனும் கவலை எழுகிறது. கிராமத்துப் பெரியவர்களுக்கும், முதியவர்களுக்கும் தலை முறை தலைமுறையாக தரப்பட்டுக் கொண்டிருந்த மரியாதையிலும் விரிசல் விழுந்திருக்கிறது. அவர்கள் வேண்டாத சுமைகளாகப் பார்க்கப்படும் துயரமான நிலையும் உருவாகிவிட்டது.

மீண்டும் ஒரு களங்கமற்ற, அன்பிலும் மரியாதையிலும் பிணைக்கப்பட்ட ஒரு கலாச்சாரத்தைக் கட்டி எழுப்ப வேண்டும் எனும் ஆதங்கம் நமக்குள் எழாமலில்லை.

பிறருக்கான மரியாதை நமது உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து துவங்க வேண்டும். வெற்று வார்த்தைகளால் வரும் மரியாதைப் பூக்கள், தொட்டால் சிணுங்கியைப் போன்றவை. சட்டென வாடி விடும். உள்ளத்தில் வேர்விடும் மரியாதையின் வாடாமல்லிகள் விழிகளில் பூக்கும் போது இதயத்தையே வசீகரிக்கும். ஒரு புன்னகையில் முதல் சுவடில் இருந்தும் துவங்கலாம் பிறருக்கான நமது மரியாதை.

யாருக்கு மரியாதை செலுத்த வேண்டும்? எனும் கேள்விக்கு, "எல்லோருக்கும்" என பதில் சொன்னால் முறைப்பீர்கள். உண்மையில் அது தான் சரியானது. நம்மை விட உயர்ந்தவர்களை மதிக்க வேண்டும் என்பது சமூகம் கற்பித்த தவறான பாடம். குறைந்தவர்களாய் கருதப்படும் நபர்களுக்கும் அதே மரியாதையை வழங்க வேண்டும். வயதிலோ, பெருமையிலோ, பொருளாதாரத்திலோ, எதில் வேண்டுமானாலும் அவர்கள் குறைந்திருக்கலாம். ஒரு இரவலரோ, மனநோயாளியோ, சிறுவனோ எல்லோருமே மரியாதைக்குரியவர்களே!

தனது குழந்தை சமூகத்தில் மரியாதை கொடுப்பவனாகவும், மரியாதை பெறுபவனாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பது எல்லா பெற்றோருக்குமான கனவு. ஆனால் உண்மை என்ன தெரியுமா? மரியாதை செலுத்தத் தெரிந்த பெற்றோருடன் வளரும் குழந்தைகள் மட்டுமே மரியாதையைக் கற்றுக் கொள்ளும்.

வீட்டில் வேலை செய்யும் வேலைக்காரப் பெண்ணுக்கோ, வீட்டு வேலைக்கு வரும் நபருக்கோ பெற்றோர் எப்படி மரியாதை செலுத்துகிறார்கள் என்பதைக் குழந்தை பார்த்துப் படிக்கும். குழந்தைகள் வார்த்தைகளிலிருந்தல்ல, வாழ்க்கையிலிருந்தே பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும்.

உங்களிடம் ஒரு பேப்பரைக் கொடுத்து, உங்கள் வீட்டுக்கு தினமும் கீரை கொண்டு வரும் பாட்டியின் பெயரையோ, அல்லது அலுவலகத்தில் கழிவறை சுத்தம் செய்யும் பெண்மணியின் பெயரையோ எழுதச் சொன்னால் எத்தனை பேர் சரியான விடை எழுதுவீர்கள். மிக எளிய கேள்வி. ஆனால் நாம் மனிதனை, மனித நேயத்தை எந்த அளவுக்கு மதிக்கிறோம் என்பதற்கான விடை அந்தக் கேள்வியில் இருக்கிறது!.

"ஒருவரைத் தூக்கி விடுவதற்காக அல்லாமல் வேறு எதற்காகவும் அந்த நபரைக் குனிந்து பார்க்கக் கூடாது" என்றார் **ஜெஸி ஜேக்ஸன்.** மரியாதைக்கு உரியவர்கள் யார் யார் என்பதை இந்த வாசகம் நமக்கு விளக்குகிறது.

குழந்தைகளுக்கான கல்வி எப்போதுமே வழிகாட்டுதல், பாராட்டுதல் எனும் தொடர்ந்த இரண்டு செயல்களின் மூலமாகவே நடக்கும். சரியானதைச் செய்ய வழிகாட்டுவதும், சரியானதைச் செய்யும் போது பாராட்டுவதும் அவர்களை மரியாதைக் காரர்களாக வளர உதவும்.

பிறரிடம் அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் அடிப்படை இயல்பை அவர்களுக்குப் போதியுங்கள், மரியாதை செயல்கள் என்பவை

அன்பின் மையத்திலிருந்து வெளிவரும் கிளைகளே. மரியாதை என்பது சின்னச் சின்ன செயல்களிலும் வெளிப்பட வேண்டும் என்பதை குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக பிறருடைய பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு அனுமதி கேட்பது கூட மரியாதையின் ஒரு வடிவமே.

ஒருவேளை நீங்கள் மரியாதைக் குறைவாக நடப்பதைக் குழந்தை உங்களிடம் சுட்டிக் காட்டினால் எந்தக் காரணம் கொண்டும் சாக்குப் போக்கு சொல்லாதீர்கள். "சாரி.. தப்பு தான்" என ஒத்துக் கொண்டு அதை விலக்கி விடுங்கள்.

மரியாதை என்பது கைகட்டி "ஏனுங்க? வெட்டணுமுங்களா?" எனக் கேட்கும் சினிமா டயலாக் அல்ல. அதற்குப் பல்வேறு முகங்களும், அகங்களும் உண்டு.

பிறர் சொல்லும் விஷயங்களைக் கவனமுடன் கேட்பது அவர்களுக்கு நாம் செலுத்தும் மரியாதைகளில் ஒன்று. நாம் பேசுவதைப் அடுத்தவர் கவனிக்க வேண்டுமென விரும்புகிறோம் இல்லையா? அதே போலதான் பிறருடைய மனநிலையும் இருக்கும். அவர்களுடைய பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் கேட்கும் போது அவர்களுக்கு நாம் மரியாதை செலுத்துபவர்கள் ஆகிறோம்.

"எனக்கு நாக்கு ஒண்ணு தேன், வாக்கும் ஒண்ணுதேன்" என்று சிலர் சொல்வதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். அடுத்த நபருக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் உயரிய மரியாதை இது. உதாரணமாக, நீங்கள் குறைந்த விலைக்கு ஒரு பொருளை விற்க வாக்குக் கொடுத்தாலும் சரி, அல்லது அதிக விலைக்கு ஒரு பொருளை வாங்குவதாய் வாக்குக் கொடுத்தாலும்

சரி. அதைக் காப்பாற்றுங்கள். நீங்கள் அடுத்த நபரை மதிக்கிறீர்கள் என்பதன் அடையாளமே இது!

உங்கள் மரியாதையை அடுத்தவருடைய நேரத்தை மதிப்பதிலும் வெளிப்படுத்தலாம். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சந்திப்பதானாலும் சரி, குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சந்திப்பை முடித்துக் கொள்வதானாலும் சரி. அடுத்தவருடைய நேரத்தை மதிப்பதன் மூலம் அவர்களை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள்.!

சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் உங்களுடைய கரிசனையைக் காட்டுங்கள். "நன்றி", "சாரி.. மன்னியுங்கள்" எனும் ஆத்மார்த்த வார்த்தைகள் மரியாதை கலந்த அன்பின் வெளிப்பாடுகளே.

உரையாடல்களில் அடுத்த நபரைப் பேச விடாமல் இடைமறிப்பது அவரை அவமானப்படுத்துவது போன்றது. பிறருடைய கருத்தை மதிப்பதும், அவர்களுடைய ஐடியாக்களை வரவேற்பதும், அதுகுறித்து விவாதிப்பதெல்லாம் அவர்களை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் என்பதற்கான அடையாளங்கள்.

சின்னச் சின்ன விஷயங்களை வைத்து விமர்சிப்பது, பொதுவில் தவறைச் சுட்டிக் காட்டி அவமானப் படுத்துவது, அடுத்தவர்களைக் குறித்து கிசு கிசுக்கள் பரப்புவது போன்றவையெல்லாம் மரியாதையைத் தூக்கி ஓடையில் போடுவதைப் போன்ற விஷயங்கள். நிறம், குணம், உடல் எடை, மதம் என எதை வைத்தும் பிறரைக் கிண்டலடிக்காமல் இருக்க வேண்டியது அவசியம். பிறரை அவருடைய இயல்போடே ஏற்றுக் கொள்வதில் இருக்கிறது நாம் அவருக்கு வழங்கும் மரியாதை.

பிறருடைய தோற்றத்தைக் கண்டு கிண்டலடிக்கும் கொடூர மனப்பான்மையை பல திரைப்படங்கள் தங்களையறியாமலேயே செய்து கொண்டிருக்கின்றன. அத்தகைய பலவீனமான மனநிலையிலிருந்து நமது சமூகத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டியதும் நமது கடமையாகும்.

வயதில் பெரியவர்கள் நம்மிடம் எதையாவது சொல்லும் போது மரியாதையுடன் அவர்களை அணுக வேண்டும். உங்கள் அறிவையெல்லாம் கழற்றி வைத்து விட்டு, ஒரு சின்ன மழலையாய் மாறி அவர்களுடைய அறிவுரைகளைக் கேளுங்கள். அவர்களுடைய வாழ்த்து உங்களை வளர்த்தும்.

உங்களைப் போல பெரியவர்கள் எல்லோருமே ஷார்ப் ஆக இருக்க வேண்டுமென நினைக்காதீர்கள். மழலையாய் இருந்தபோது நீங்கள் உங்கள் தந்தையிடம் ஒரே கேள்வியை ஆயிரம் முறை கேட்டிருப்பீர்கள். இப்போது அவர்களுடைய முதுமையில் அவர்கள் ஒரே கேள்வியைப் பலமுறை கேட்டால் எரிச்சல் படாதீர்கள். அவர்கள் உங்களை எப்படி அணுகினார்களோ அதே ஆனந்தத்தோடும், விருப்பத்தோடும் அணுகுங்கள்.

ஒவ்வொருவருடைய விருப்பமும், வெறுப்பும் தனித்தனியானவை. அவைகளைக் குறித்த விமர்சனங்களைத் தவிருங்கள். புறணி பேசுவது பிறரை மரியாதைக் குறைவாய் நடத்துவதன் அப்பட்டமான வெளிப்பாடு. அவரவர் எல்லைக்குள் அவரவர் மரங்கள் பூக்கள் பூக்கட்டும். எங்கும் உங்கள் பூக்களே விளைய வேண்டுமென பிரியப்படுவதே தவறு தான்.

பிறருக்காக கொஞ்சம் சிரமங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனம் இருந்தால் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனதில் அன்பினால் நிறைந்தவர் என்று

பொருள். நடுவழியில் லிப்ட் கேட்கும் நபரை ஏற்றிக் கொள்வது கூட அவரை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள், அன்பு செய்கிறீர்கள், அவர்களுக்காக கரிசனை காட்டுகிறீர்கள் என்பதையே காட்டும்.

போகும் வழியில் அவர்களை இறக்கி விடுவதற்குப் பதில் இன்னும் கொஞ்சம் சிரமம் தாங்கி, அவருக்கு வசதியான ஒரு இடத்தில் இறக்கி விட்டால் நீங்கள் உங்கள் மரியாதைத் தன்மையில் இரண்டு படி மேலேறிவிட்டீர்கள் என்று பொருள். அன்பு சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் வெளிப்படட்டும் என்கிறார் அன்னை தெரேசா.

இரண்டு நபர்களுக்கிடையேயான இடைவெளியை இறுக்கிக் கட்டும் ஒரு அழகிய மந்திரம் மரியாதை. இந்த மரியாதை என்பது வீட்டுக்கு வெளியே மட்டும் செலுத்த வேண்டிய சமாச்சாரமல்ல வீட்டுக்கு உள்ளேயும் பரிமாறப்பட வேண்டிய விஷயம் என்பதை மறக்காதீர்கள்.

“பிறர் உங்களை எப்படி நடத்த வேண்டுமென விரும்புகிறீர்களோ, அப்படியே நீங்களும் அவர்களை நடத்துங்கள்!” இந்த வாக்கியம் எப்போதும் மனதில் இருந்தால் உங்கள் செயல்கள் வாசம் வீசும்.

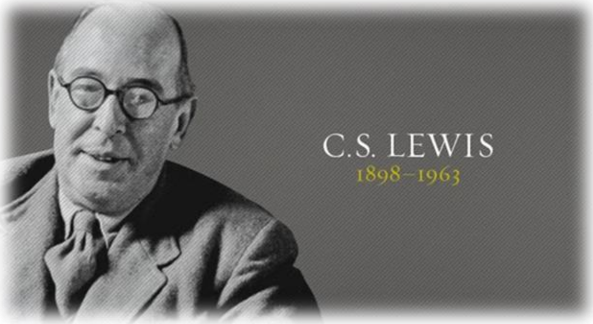
மதியாப் பிழைகள் அழியட்டும்

மரியாதை மழையாய்ப் பொழியட்டும்

32

கர்வம் தவிர்

“கர்வமுடையவர்கள் எப்போதும் மற்றவர்களைக் குனிந்தே பார்ப்பதால், தனக்கு மேல் இருக்கும் உயரிய விஷயங்களைப் பார்க்கும் வாய்ப்பை இழந்து விடுகிறார்கள்” என்கிறார் கடந்த நூற்றாண்டின் பெருமைக்குரிய ஐரிஸ் நாட்டு எழுத்தாளர் ***சி.எஸ்.லூயிஸ்.***



தன்னை மட்டும் பல்லக்கில் உட்கார வைத்து மற்றவர்களை மதிப்புக் குறைந்தவர்களாய்ப் பார்க்க வைப்பது கர்வத்தின் முதல் வேலை! மனிதனுடைய வளர்ச்சியின் படியில் கர்வம் கால்நீட்டிப் படுத்திருக்கும். இது தான் கடைசிப் படி என மனிதன் அதன் காலடியில் இளைப்பாறத் துவங்கும் போது, வெற்றிகளின் கதவுகள் துருப்பிடிக்கத் துவங்கும்.

கர்வம் மனிதனின் வேகக் கால்களை வெட்டி வீழ்த்தும் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஆயுதம்.

கொஞ்சம் நடுநிலமையோடு கர்வத்தின் முகங்களைக் கொஞ்சம் கூர்மையாகப் பார்த்தால் கர்வம் நமது தனி வாழ்க்கையையும், சமூக வாழ்க்கையையும் எப்படியெல்லாம் பாதிக்கிறது எனும் கோரமான உண்மை புரியும்.

"எனக்கு எல்லாம் தெரியும்" என்பது கர்வக் கிரீடத்தின் குரல். ஆழ்மனதின் ஆழத்தை எட்டிப் பார்த்தால் வெற்றிடங்களின் விலாசமே தெரியும். எல்லாம் தெரியும் எனும் கர்வம், தனது குடத்தை மூடி வைத்து விடுகிறது. தண்ணீர் நிரம்பாத நிலை அதன் நிரந்தரமாகி விடுகிறது.

"நீ எனக்கு மரியாதை செலுத்த வேண்டும்" என கர்வத்தின் வேர்கள் கூக்குரலிடும். பிறருடைய மரியாதை மழையில் நனைய நினைக்கும் தாவரமாய் கர்வம் மனிதனை நடுவழியில் இறக்கி விடும். மரியாதையை எதிர்பார்க்கும் மனம் பிறரை மரியாதை செய்ய மறுத்தும் விடும் என்பது தான் நிதர்சனத்தின் இன்னோர் பக்கம்.

"நான் எல்லோரையும் விட பெரியவன்" என கர்வம் தனது காலரைத் தூக்கி விட்டுக் கொள்ளும். தனது வெற்றுக் கொடியை வேற்றுக் கிரகத்தில் நாட்ட வேண்டுமென நாட்டம் கொள்ளும். அடுத்தவனை விட நான் பெரியவன் எனும் சிந்தனையே அவன் மனதிலிருந்து ஒட்டு மொத்தப் பணிவையும் தூக்கி பரணில் போடும்.

"இதோ என் சாதனைகளின் பட்டியல்" என வெற்றிப் பட்டியலை கர்வம் தனது நெஞ்சில் சுமந்து திரியும். தவறுகளின் நிகழ்வுகளை யாரும் காணா எல்லைக்கப்பால் நாடு கடத்தும். தனது வெற்றிகளைப்

பறைசாற்றவும், சாமான்யன் தனக்குச் சாமரங்கள் வீச வேண்டுமென எதிர்பார்க்கவும் கர்வம் துடி துடிக்கும்.

“நான் தவறுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவன்” என கர்வம் முகமூடியை முகமாக்க முயலும். தவறுகள் செய்யாத மனிதன் இல்லை - என்னைத் தவிர! என்று கர்வம் கொக்கரித்துத் திரியும்.

“என் தகுதிக்குரியவை எனக்குக் கிடைத்திருக்கின்றன. மறுக்கப்பட்ட பலவற்றுக்கும் கூட நான் தகுதியானவனே” என கர்வம் தனக்குக் கிடைத்த பிறர் உதவிகளையோ, இறை வரங்களையோ கூட தனது காலடியில் மண்டியிடச் செய்யும். தன்னால் தான் எல்லாமே நடக்கின்றன எனும் சக்கரவர்த்தியின் மூச்சுக் காற்றாய் முணுமுணுக்கும்.

“என்னைப் பாராட்டுங்கள்! நான் அதற்குத் தகுதியானவன்” என கர்வம் தனக்கான பாராட்டு அபிஷேகத்தை எப்போதும் எதிர்பார்க்கும். பாராட்டுவோர் பாக்கியவான்கள் என நினைத்து இன்னும் நாலு மடங்கு கர்வம் கொள்ளும்.

கர்வத்தின் கணக்கற்ற முகங்களின் சில முகங்களே இவை. கர்வம் தனது அலமாரி முழுக்க பல்வேறு முகத் திரைகளை வரிசையாய் வைத்திருக்கிறது. தனது தேவைக்கேற்ப ஒன்றை அது அணிந்து திரிகிறது.

ஏதோ ஒரு செயலைச் செய்து விட்டால், அது நல்லபடியாய் முடிந்து விட்டால் நம்மால் இயல்பாக இருக்க முடிவதில்லை. பெருமை வந்து விடுகிறது. அது அத்துடன் நின்று போவதில்லை. அதே செயலைச் செய்ய முயன்று தோற்றுப் போன எல்லோரையும் அது இளக்காரமாய்ப் பார்க்க ஆரம்பித்து விடுகிறது.

ஒரு மனிதனுடைய வெற்றி இன்னொரு மனிதனை வெற்றியை நோக்கி இழுக்க வேண்டுமே தவிர, அவனுடைய தோல்வியை விமர்சிப்பதாய் அமையக் கூடாது. மனித நேயத்தின் இயல்பே அரவணைத்தலில் தான் இருக்கிறது. இல்லையேல் நீங்கள் அடைந்த வெற்றியே ஒருவகையில் உங்களுடைய இயல்பைச் சிதைப்பதால் தோல்வியாகி விடுகிறது!

பலர் செய்யும் ஒரு தவறு, கர்வத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்வது தான். தன்னம்பிக்கை வேறு கர்வம் வேறு. தன்னம்பிக்கை உங்கள் மீது நீங்கள் வைக்கும் மரியாதை. கர்வம் என்பது பிறரைத் தாழ்ந்தவராய்க் கருதிக் கொள்ளும் உங்களுடைய ஆழ்மன ஆர்வம்.

என்னால் முடியும் என்பதும், என்னால் மட்டும் தான் முடியும் என்பதும் தன்னம்பிக்கைக்கும் கர்வத்துக்குமான ஒரு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

தன்னம்பிக்கையை உளவியல் ரீதியான உந்துதல் என்று கொண்டால், கர்வத்தை மோசமான குணாதிசயம் எனலாம்.

கர்வம் மனிதனை தவறுகளை நோக்கிச் செலுத்தும் சுக்கானாகி விடுகிறது. கர்வம் தவறுகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனதைத் தருவதில்லை. பழியைத் தூக்கி அடுத்தவர் தோளில் சுமத்தும் வழியையே தேடச் செய்யும். காரணம், கர்வத்தின் அஸ்திவாரத்தில் ஈகோ உறைந்து கிடக்கும்!

கர்வத்தைக் கழற்றி வைத்து விட்டு சக மனிதர்களோடு கலந்து வாழும் வாழ்க்கையே ஆனந்தங்களின் இசையை திசையெங்கும் இசைக்கும். அதுவே தனிமைகளின் கூட்டை உடைத்து இனிமைகளின்

கூட்டணியை அமைக்கும். கர்வத்தின் கல்வெட்டுகளைத் தாண்டி தாழ்மையின் படிக்கட்டுகளை நோக்கிய பயணமே மனுக்குலத்துக்கு அவசியம்.

தாழ்மை நம்மைப் பற்றிய ஆழமான அறிதலில் இருந்து புறப்படும். உண்மையில் நான் யார்? எனது மனம் மனித நேயத்தின் தாழ்வாரங்களில் தான் நடக்கிறதா? பிறருக்குத் தெரியாத பலவீனங்கள் எனக்கு என்னென்ன இருக்கின்றன? கோபம், பொறாமை, சுயநலம், வெறுப்புணர்வு இப்படிப் பட்ட ஒவ்வோர் புரிதலும் நமது தாழ்மையை கூர் தீட்டும்.

தாழ்மை என்பது பச்சாதாபமல்ல! அது நம்மைக் கனவுப் பல்லக்கிலிருந்து இறங்கி வீதியில் நடக்க வைப்பது மட்டுமே! அது சக மனிதனின் மீதான கரிசனையின் மீது கட்டியெழுப்பப்படும். தன்னைப் பற்றிய மையத்தை விட்டு வெளியே வரும் மனதின் சிறகடிப்பே தாழ்மையின் வாசம்.

ஒரு மன்னனைக் காண ஒரு ஏழை மனிதர் வந்தார். நெடு நேரக் காத்திருப்புக்குப் பின் அவருக்கு மன்னனைக் காணும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. உள்ளே சென்றதும் தனது தலைப்பாகையை அவிழ்த்து மன்னனுக்கு முன்னால் குனிந்து வணங்கினான் அவன். மன்னனும் உடனே எழுந்து கிரீடத்தைக் கழற்றி வைத்து விட்டு குனிந்து வணங்கினான்.

அந்த ஏழை சென்றபின் அமைச்சர்கள் மன்னனிடம் கேட்டார்கள். “அவன் ஒரு ஏழை, அவனுக்கு முன்னால் நீங்கள் ஏன் கிரீடம் கழற்றினீர்கள் மன்னரே?”

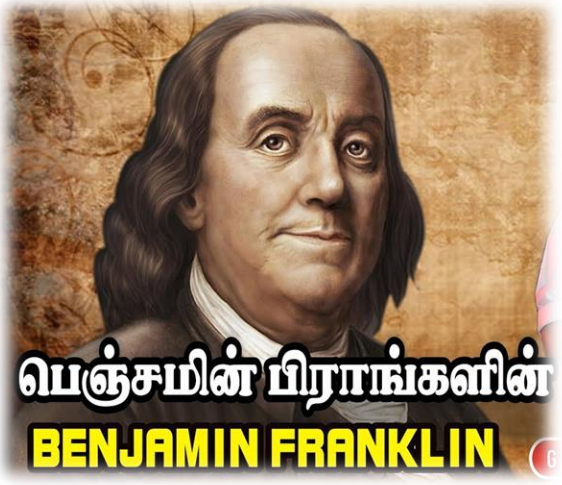
மன்னன் சொன்னான், “வந்தவன் செல்வத்தால் ஏழை. ஆனால் தாழ்மையில் அவன் மன்னனாக இருந்தான். அவனுக்கு முன்னால் நானும்

கர்வத்தைக் கழற்றி வைத்து விட்டு தாழ்மையை அணிவதே நல்லதெனப் பட்டது".

தாழ்மை என்பது கர்வத்தைக் கழற்றுவது தான். யார் வேண்டுமானாலும் எட்டி மிதிக்கும் மிதியடியாய் மாறுவதல்ல.

பிறரைப் பாராட்டும் குணம் தாழ்மையான மனதின் வெளிப்பாடு. தான் மட்டுமே சிறப்பானவன் எனும் கர்வம் எப்போதுமே பாராட்டுகளை வழங்கத் தயங்கும். எல்லோரையும் சமமாய் நேசிக்கும் மனதில் பாராட்டுகளுக்குப் பஞ்சம் இருக்காது. பிறர் உயர்ந்தவர் என நாம் கருதும் வினாடியில் நாம் புதிய விஷயங்கள் சிலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பும் உருவாகிறது என்பதை கவனத்தில் கொள்வோம்.

"விலக்கி விட மிகவும் கஷ்டமான விஷயம் கர்வம் தான். நான் கர்வத்தை விட்டு விலகி தாழ்மையாய் மாறிவிட்டேன் என்று சொல்லும் போது கூட, 'நான் தாழ்மையின் சின்னம்' என கர்வம் கொள்ள முயல்கிறது மனது!" என்கிறார் ***பெஞ்சமின் ஃபிராங்கிளின்.***



கர்வம் என்பது எந்த விஷயத்துக்காக வேண்டுமானாலும் எழலாம் என்பதையே அவருடைய வாசகங்கள் படம் பிடிக்கின்றன. "நான் நல்லவன்", "நான் பிறரை மதிப்பவன்", "நான் எளிமையானவன்", "நான் கடவுள் பக்தி நிறைந்தவன்", "நான் ஏழைகளுக்கு உதவுபவன்" என எந்த மூளையிலிருந்து வேண்டுமானாலும் கர்வத்தின் தரு தழைத்து வளரலாம்.

தாழ்மை உங்களுடைய உறவினர்களோடு ஆழமான நேர்மையான அன்புறவு கொள்ள வைக்கும். கர்வம் பல வேளைகளில் சண்டைகளுக்கான முதல் சுவடை வைத்து விடும். விட்டுக் கொடுத்தல் தாழ்மையின் அடையாளம். உறவுகளைக் கட்டி எழுப்புகையில் நமது வலக்கரமாய் செயல்படும் விஷயமும் அது தான்.

தொட்டதுக்கெல்லாம் அடுத்தவர்களோடு ஒப்பிட்டு, அவர்களை விட நான் பெரியவன் என நினைப்பது தான் கர்வத்தின் காட்டுத் தீயில் எண்ணை ஊற்றும் சமாச்சாரம். ஒப்பீடுகளினால் எதுவும் நிகழப் போவதில்லை. அதனால் தான் ஆழமான ஆன்மீகவாதிகள் தங்களை இறைவனோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறார்கள். அது அவர்களுக்குத் தாழ்மையை கற்றுக் கொடுக்கிறது!

சின்னச் சின்ன விஷயங்களிலிருக்கும் அழகையும், வியப்பையும் ரசிக்கத் துவங்குங்கள். தாழ்மை உங்களை வந்தடையும். ஆர்வமும், தேடலும் உலகின் அழகிய பக்கங்களை அவிழ்த்து வைக்கும். நமது அறியாமையின் கதவுகளை ஒவ்வொன்றாய்த் திறக்கும். கூடவே நமது கர்வத்தின் திரைச்சீலைகளை ஒவ்வொன்றாய்க் கிழிக்கும்.

பிறர் மீதான உண்மையான கரிசனை அவனையும் நம்மைப் போலவே நேசிப்பதில் துவங்குகிறது. அது நமது தாழ்மையின் பயணத்தில் நிகழ்கிறது,

கர்வப் பிழைகள் அழியட்டும்

தாழ்மை மழையாய் பொழியட்டும்.

33

விட்டுக் கொடுத்தல் வெற்றியே!

வாழ்க்கையை இனிமையாக்குவதும், துயரமாக்குவதும் பெரும்பாலும் சின்னச் சின்ன விஷயங்களே. சின்னச் சின்ன மலர்களின் கைகோத்தல் எப்படி ஒரு மாலையாய் உருவாகிறதோ, அப்படித்தான் வாழ்வின் இனிமைகளும் உருவாகின்றன. மனிதனுக்கே உரிய அடிப்படைப் பண்புகளைக் கொஞ்சம் தூசு தட்டித் துடைத்து வைத்தாலே போதும், வாழ்க்கை பளபளப்பாய் அழகாய் உருமாறிவிடும்.

அத்தகைய குணங்களில் ஒன்று தான் உறவுகளுக்கிடையே நிகழ வேண்டிய விட்டுக் கொடுத்தல். விட்டுக் கொடுத்தல் என்பது ஒரு வகையில் சகிப்புத் தன்மையின் குழந்தையே!

பல முதியவர்கள் தங்கள் சாய்வு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கடந்த காலத்தை அசை போடுகையில் வெப்பப் பெருமூச்சையே வெளி விடுவார்கள். "கொஞ்சம் விட்டுக் கொடுத்துப் போயிருக்கலாம்" எனும்

உச்சுக் கொட்டல் பலருடைய சிந்தனைகளிலும் வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும்.

விட்டுக் கொடுத்தல் முன்னேற்றத்தின் முகவரி. மண் விட்டுக் கொடுக்காமல் இருந்தால் முளை உதயத்தைக் காண்பதில்லை. முட்டை விட்டுக் கொடுக்காமல் இருந்தால் ஒரு உயிர் உதயமாவதில்லை. மேகம் விட்டுக் கொடுக்காமல் இருந்தால் பூமியின் முகத்தில் மழையின் முத்தங்கள் இல்லை. எதையும் இறுகப் பற்றிக் கொள்வதிலல்ல, விட்டுக் கொடுப்பதிலேயே இருக்கிறது வாழ்க்கையின் ரகசியம்.

குடும்பத்தில் நிகழும் ஒரு சின்ன நிகழ்வை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வார இறுதியில் என்ன செய்யலாம் என எல்லோரும் அமர்ந்து பேசுவீர்கள். "புதுப் படம் பாக்க போலாம்" என்பான் தம்பி. "அதெல்லாம் வேண்டாம் கோயில் போகலாம்" என்பார் அம்மா. "பீச் போகலாம்" என்பது உங்களுடைய கருத்தாய் இருக்கும். "எங்கே போலாம்ன்னு முடிவு பண்ணிச் சொல்லுங்க" என ஹாயாக அமர்ந்து விடுவார் அப்பா!

இந்தச் சூழலின் முடிவு என்ன? இங்கே ஒவ்வொருவரும் எப்படிச் செயல்பட்டார்கள் என்பதை வைத்தே விட்டுக் கொடுத்தலைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

பெரும்பாலும் விட்டுக் கொடுத்தல் என்பது அன்பின் வெளிப்பாடே! யார் விட்டுக் கொடுக்கிறார்களோ அவர்கள் அடுத்த நபர் மீது அபரிமிதமான அன்பு வைத்திருக்கிறார் என்று அர்த்தம். முதலில் விட்டுக் கொடுப்பது பெரும்பாலும் பெற்றோர் தான்! அவர்களுடைய அன்பு நிபந்தனைகளற்ற அன்பு என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமா?

நமது உரையாடல்கள் பெரும்பாலும் ஒரு குத்துச் சண்டை போலவே நடக்கும். சண்டையில் எதிராளி தாக்கப்படுவதில் நமது வெற்றி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. ஆனால் குடும்ப விவாதங்களில் அடுத்த நபர் காக்கப்படுவதில் தான் வெற்றி இருக்கிறது.

விட்டுக் கொடுப்பது என்பது நமது ஈகோவை விட்டுக் கொடுப்பதிலிருந்து துவங்குகிறது. விட்டுக் கொடுக்காத மனநிலைக்குள் "நான் பெரியவன்" எனும் கர்வம் ஒளிந்திருக்கிறது. "என் மகிழ்ச்சியே முக்கியம்" எனும் சுயநலம் அதற்குள் விழித்திருக்கிறது. "நான் தோற்று விடக் கூடாது" எனும் பிடிவாதம் அதற்குள் படுத்திருக்கிறது.

அமெரிக்காவின் பல பள்ளிக்கூடங்களில் ஒரு பழக்கத்தைக் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். அதாவது, இரண்டு குழந்தைகள் விளையாடுகின்றன என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு குழந்தை வெற்றி பெறும். ஒரு குழந்தை தோல்வியடையும். வெற்றியடைந்த குழந்தை "நான் தான் ஜெயிச்சேன்" என்றோ, தோல்வியடைந்த குழந்தை "நான் தோற்று விட்டேன்" என்றோ சொல்லக் கூடாது. இருவரும் கைகளைக் குலுக்கிக் கொண்டு "விளையாட்டு நல்லா இருந்தது" என்று தான் சொல்ல வேண்டும்! சின்ன வயதிலேயே வெற்றியின் மமதையோ, தோல்வியின் அவமானமோ மனதில் ஆக்கிரமிக்காமல் இருக்க அவர்கள் சொல்லும் வழி இது!

இத்தகைய பாடங்கள், அடுத்தவருடைய உணர்வுகளை மதிக்க குழந்தைகளைப் பக்குவப்படுத்தும். விட்டுக் கொடுத்தலின் அடிப்படை அடுத்தவர்களுடைய உணர்வுகளை மதிப்பதே!

விட்டுக் கொடுத்தல் என்பது தோல்வி என்பதே பொதுவான கருத்து. உண்மையில் விட்டுக் கொடுத்தல் என்பது தோல்வியல்ல! விட்டுக் கொடுத்தல் என்பதே வெற்றி. "வாழ்வின் உயர்ந்த மகிழ்ச்சி அடுத்தவர்களை மகிழ்ச்சிப் படுத்துவதில் தான் இருக்கிறது" என்பார்கள். விட்டுக் கொடுத்தல் அந்த மகிழ்ச்சியை உங்களுக்கு வழங்குகிறது.

"நான் விட்டுக் கொடுத்ததால தான் அவன் இன்னிக்கு இந்த நிலைமைல இருக்கான். இல்லேன்னா இன்னிக்கு அவன் அடையாளம் தெரியாம போயிருப்பான்." என்றெல்லாம் பலர் புலம்புவதுண்டு. தயவு செய்து அதை நிறுத்துங்கள்!

விட்டுக் கொடுத்தலின் மிக முக்கியப் பண்பே அதை ஆனந்தமாய்ச் செய்ய வேண்டும் என்பது தான். சிலர் பிறருடைய பாராட்டைப் பெற வேண்டும் என்பதற்காகவே விட்டுக் கொடுப்பதுண்டு. உண்மையான விட்டுக் கொடுத்தல் அடுத்தவர்களுடைய பாராட்டையோ, அங்கீகாரத்தையோ எதிர்பார்க்காது.

ஒரு சின்ன விட்டுக் கொடுத்தல், ஒரு நாளையோ, ஒரு வருடத்தையோ, ஒரு வாழ்க்கையையோ அழகாய் எழுதி விட முடியும். பெரும்பாலான மண முறிவுகளையோ, நட்பு முறிவுகளையோ எடுத்துப் பாருங்கள். கோபமாய் வீசும் வார்த்தைகள். பிடிவாதமாய் பிடித்துத் தொங்கும் ஈகோ. விட்டுக் கொடுக்க மறுக்கும் மனநிலை. இவையே காரணமாய் இருக்கும்.

விட்டுக் கொடுத்தல் இரண்டு தரப்பிலிருந்தும் வரும். "நாம ஒரு படி கீழே இறங்கிப் போனால், எதிராளி இரண்டு படி கீழே இறங்கி வருவான்" என்று சொல்வதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

நாம் ஒரு படி கீழே இறங்க மறுத்து ஒரு படி மேலே ஏறினால், எதிராளி இரண்டு படி மேலே ஏறுகிறார். கடைசியில் ஒரு சின்ன விஷயம், இறங்கி வர முடியாத ஈகோவின் உச்சத்தில் நம்மைக் கொண்டு போய் நிறுத்தி விடுகிறது. எனவே விட்டுக் கொடுத்தலுக்கான முதல் சுவடை எடுத்து வைக்க தயங்கவே தயங்காதீர்கள்.

பெரும்பாலான சண்டைகளின் முதல் புள்ளி மிகவும் சின்னதாகவே இருக்கும். ஒரு சின்ன நெருப்பு ஒரு வைக்கோல் காட்டையே பொசுக்குவது போல, சண்டை பற்றிப் படர்ந்து விடுகிறது. துளியாக இருக்கையில் நெருப்பை அணைப்பது எளிது. விட்டுக் கொடுத்தல் அந்த வித்தையைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.

"நான் செய்வதெல்லாம் சரி" எனும் மனநிலையை விட்டு வெளியே வருவது விட்டுக் கொடுத்தலுக்கு முக்கியமான அம்சம். நாம் தவறுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர் அல்ல எனும் சிந்தனை நமக்கு இருக்க வேண்டும். அடுத்தவர் சரியானவற்றைச் செய்வார் எனும் சிந்தனையை அது தான் கற்றுத் தரும். தனக்கு பலவீனம் உண்டு என்பதை உணரும் போது தான், பிறருடைய பலவீனங்களை ஒத்துக் கொள்வதும் எளிதாகும்.

பல சண்டைகள் தேவையற்ற காரணங்களுக்காக நடப்பவையே. கருத்து வேறுபாடு நிகழும் போது, இந்த விஷயம் சண்டையிடுவதற்குத் தகுதியுடையதா என்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். சண்டைக்கான விஷயத்தைத் தான் நீங்கள் பார்க்க வேண்டுமே தவிர, சண்டையிடும் நபரை வைத்து அந்த விவாதத்தை எடை போடக் கூடாது. அடடா "இந்த விஷயத்துக்கா இவ்ளோ எனர்ஜி வேஸ்ட் பண்ணினேன்" என்று தான் பல வேளைகளில் உள்மனசு சொல்லும்.

அது உண்மையிலேயே மிக மிக முக்கியமான விஷயமெனில் இருவருக்கும் பயனளிக்கும் வகையில் அந்த விவாதத்தை நடத்தலாம். இதை வின் - வின் அதாவது வெற்றி - வெற்றி விவாதம் என்பார்கள். இருவருக்கும் வெற்றி எனும் விவாதங்களில் விட்டுக் கொடுத்தல் சர்வ நிச்சயம்.!

நமது பேச்சில் கவனம் செலுத்தினாலே பாதிப் பிரச்சினைகள் ஓடிப் போய் விடும். பலரும், அடுத்தவர்களைக் காயப்படுத்தவேண்டும் எனும் ஒரே நோக்கத்தில் சுருக் சுருக் என பேசுவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் விட்டுக் கொடுத்தலைக் கற்றுக் கொள்வது பிரபஞ்சத் தேவையாகும். பரபரவென பேசிக் கொண்டே இருக்காமல் ஒரு முப்பது வினாடிகளேனும் அமைதி காப்பது விட்டுக் கொடுத்தலுக்கான முதல் படியாய் அமையும்.

சாலையில் வாகனம் ஓட்டும் போது யாராவது உங்களை முந்திச் சென்றால் மனதில் சுருக்கென கோபம் வருகிறதா? அடுத்த சிக்னலுக்குள் அவனை முந்திச் செல்லும் ஆவேசம் எழுகிறதா? கொஞ்சம் ஆர அமர, இதனால் என்ன பயன் விளையப்போகிறது என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். ஒன்றுமே இல்லை. முந்திச் செல்பவர் முந்திச் செல்லட்டும் என விட்டுக் கொடுத்தால், பல்வேறு விபத்துகளை நாம் தவிர்க்கவும் முடியும்.

விட்டுக் கொடுத்தலை பலவீனத்தின் அடையாளமாகவே பலரும் பார்க்கிறார்கள். உண்மையில் அது ஆன்ம பலத்தின் அடையாளம். மன உறுதியற்றவர்களால் விட்டுக் கொடுக்க முடியாது. பலவீனருடைய மனம் அடுத்தவர்களின் விமர்சனங்களுக்காகக் கவலைப்படும், அடுத்தவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ? தன்னை இளக்காரமாய் நினைத்து விடுவார்களோ என்றெல்லாம் சஞ்சலப்படும். மன உறுதி படைத்தவர்களுக்கு இத்தகைய

கவலைகள் இருப்பதில்லை. எனவே அவர்களுக்கு விட்டுக் கொடுத்தல் சாத்தியமாகிறது.

விட்டுக் கொடுத்தல் நமது மன அழுத்தத்தை வெகுவாகக் குறைக்கிறது. மன பாரத்தை அகற்றி நம்மை இலகுவாக்குகிறது. மன்னிப்பும், விட்டுக் கொடுத்தலும் இருக்கும் நபர்களிடம் மன அழுத்தம் வந்து குடியேறுவதில்லை. மன அழுத்தமில்லாத உடல் ஆரோக்கியமானது என்பது மருத்துவம் அடித்துச் சொல்லும் உண்மையாகும்.

உறவுகள் வளர்ந்திட விட்டுக் கொடு

பிறர்க்கும் அதையேக் கற்றுக் கொடு.

34

வீண் செலவு வேண்டாமே!

"நாலு ஏக்கர் தென்னந் தோப்பையா கழுத்துல போட்டுட்டு திரிஞ்சே" என்று கதாநாயகியைப் பார்த்து பாட்டி கேட்பது ஒரு திரைப்பட வசனம். இளம் வயதினரும், பெரியவர்களும் பணத்தைப் பார்க்கும் பார்வையின் வேறுபாட்டை இந்த வசனம் வெளிப்படுத்துகிறது.

இளம் வயதினரிடையே பற்றியெரியும் பழக்கங்களில் ஒன்று வீண் செலவு. அதற்கு அவர்கள் ஃபேஷன் என்றோ டிரண்ட் என்றோ பெயர் சூட்டிக் கொள்கிறார்கள். தேவைக்கும், ஆடம்பரத்துக்குமிடையேயான வித்தியாசம் தெரியாமல் தடுமாறும் நிலை இன்றைக்கு அதிகமாகியிருக்கிறது.

உங்களுக்கு எதிரே செல்லும் இளைஞனின் கையிலிருக்கும் செல்போனுக்கு ஒரு கோழிப் பண்ணையின் விலை இருக்கலாம் என்பது தான் பதறடிக்கும் உண்மை! நண்பனிடம் ஒரு ஐபோன் இருந்தால் தானும் ஒரு ஐபோன் வாங்கிவிட வேண்டும் என பலர் துடிக்கிறார்கள்.

“தாங்கள் பட்ட கஷ்டத்தை பிள்ளைகள் படக் கூடாது” என பெற்றோர் கண்ணும் கருத்துமாய் இருப்பார்கள். வரப்பில் படுத்து வேலை செய்தாலும் பிள்ளைகளுக்கு வியர்வை அரும்பக் கூடாது என சாமரம் வீசுவார்கள். புழுதியில் புழங்கினாலும் பிள்ளை ஏசியில் உறங்க வேண்டுமென விரும்புவார்கள். பணத்தின் அருமை பிள்ளைகளுக்குப் புரியாமல் போவதற்கு இதுவே கூட காரணமாகிவிடுகிறது.

இளம் பெண்களிடம் இருக்கும் ஒரு பழக்கம் ஏகப்பட்ட மேக்கப் பொருட்களை வாங்கிக் குவிப்பது. மேக்கப் பொருட்களை அதிகமாய்ப் பயன்படுத்துவது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆபத்தானது, தோலுக்குத் துரோகம் இழைப்பது என பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் கரடியாய்க் கத்தினாலும் பலரும் பொருட்படுத்துவதில்லை.

அழகு என்பது மேக்கப் பொருட்களால் வருவதல்ல, ஒரு சின்ன புன்னகையின் மின்னலில் மிளிர்வது என்பதை இளம் பெண்கள் உணர்ந்தாலே போதும். குறைந்த பட்ச மேக்கப் பொருட்களே போதும் உங்கள் தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள.

“ஹேய்... என்னோட சட்டை எப்படி இருக்கு? லூயி பிலிப் பிராண்ட்... இரண்டாயிரம் ரூபாய்..” என பந்தா விடுவதில் பல இளைஞர்களுக்கு சில வினாடி சுகம் கிடைக்கிறது. இது தன்னம்பிக்கைக் குறைபாடின் வெளிப்பாடு என்கிறது உளவியல்.

பிறர் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் தீர்மானிக்கும் மனம் இவர்களுடையது. தனது பணத்தை வீணாக பிறருடைய ‘அபிப்பிராயத்துக்காகச்’ செலவிடும் அப்பாவிகள் என்று வேண்டுமானால் வைத்துக் கொள்ளலாம். நமது பணம் அடுத்தவர்களைத் திருப்திப் படுத்த அல்ல! எனும் அடிப்படை உண்மை உணர்தல் முக்கியம்.

பலர் அலுவலகங்களுக்கு சாப்பாடு எடுத்துக் கொண்டு வருவதையே கவுரவக் குறைச்சலாக நினைத்து விடுகிறார்கள். நண்பர்களுடன் உயர் ஹோட்டல்களில் உணவருந்துவதே ஸ்டேட்டஸ் என கருதிக் கொள்கிறார்கள். சில நேரங்களில் வார இறுதிக் கொண்டாட்டங்களுக்காக கடற்கரை ஓரங்களிலோ, ஹோட்டல்களிலோ அவர்கள் செலவு செய்யும் பணத்தில் பல ஏழைகளின் பட்டினியை பல வாரங்களுக்கு விரட்டலாம். வீடுகளில் சாப்பிடுவது உங்கள் பர்ஸை மட்டுமல்ல, உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், குடும்ப உறவையும் வலுவாக்கும்.

சில சமயங்களில் வீட்டுப் பெரியவர்களிடமிருந்து இந்தப் பழக்கம் இளம் வயதினருக்குத் தொற்றுவதுண்டு. பல அம்மாக்களும், ஐயாக்களும் விளம்பரங்களைக் கண்டால் பொருட்களை வாங்கிக் குவிப்பார்கள். இலவசமாய்க் கிடைக்கும் கரண்டிக்காக பட்டு சேலை வாங்க முண்டியடிப்பார்கள்.

“சூப்பர் ஆஃபர்” என அடித்துப் பிடித்து வாங்கிய பொருட்களில் எத்தனை பொருட்கள் நமக்குத் தேவையானவை? “கண்டிப்பாக வேண்டும்” என வாங்கிக்

குவித்த பொருட்களை எவ்வளவு பயன்படுத்தியிருக்கிறோம் என்பதைக் கொஞ்சம் அலசிப் பாருங்கள். ஒரு ஆண்டில் எத்தனை முறை அது பயன்பட்டது? அதை வாங்காமல் இருந்திருந்தால் என்னென்ன இழப்புகள் நேரிட்டிருக்கும்? வாங்கியதால் என்னென்ன நன்மைகள் வந்திருக்கின்றன? என கொஞ்சம் யோசியுங்கள்! பாதிக்கு மேல் பொருட்கள் "ஏண்டா வாங்கினோம்?" என நம்மை யோசிக்க வைக்கும் என்பது சர்வ நிச்சயம்.

தேவையான அளவு செலவு செய்வதும், சேமிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதும் இளைஞர்களிடம் இருக்க வேண்டிய சில சிறப்பும் பண்புகளாகும். குடும்பத்தை வலுவாக்கவும், அதன் மூலம் வலுவான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்பவும் இது ரொம்பவே அவசியம்.

ஒவ்வொரு மாதமும் எவ்வளவு ரூபாய் செலவு செய்யப் போகிறேன் என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். உதாரணமாக வீட்டு வாடகை, பயணச் செலவு, உணவு, போன் பில், இத்யாதி என பட்டியலிடுங்கள். அந்த பட்ஜெட்டுக்குள் உங்கள் செலவுகளை கட்சிதமாக நிறுத்துங்கள். "எது ரொம்ப முக்கியம்" என ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் வரிசைப்படுத்தி அந்த வரிசைப்படி பொருட்களை வாங்க முயலுங்கள். மாத இறுதியில் நீங்கள் திட்டமிட்டபடி செயல்பட்டிருக்கிறீர்களா என்று பாருங்கள்.

ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட தொகையைச் சேமிப்பேன் என முடிவெடுங்கள். அது எவ்வளவு என்பதை நீங்களே முடிவெடுங்கள். சின்ன வயதில் உண்டியலில் சேமிப்பதைப் போல, சட்டென எடுக்க முடியாத ஒரு வங்கியில் அந்த சேமிப்பு இருப்பது நல்லது.

புத்திசாலித்தனமான இளைஞர்கள் வேலை கிடைத்த உடனேயே தங்கள் ரிட்டையர்மெண்ட்க்காக சேமிக்கத் துவங்குவார்கள். சின்னத்

தொகையாக இருந்தாலும், பணிவாழ்க்கை முடிந்தபின் அந்தப் பணம் நமக்கான பொருளாதார ஊன்று கோலாய் உருமாறும்.

இளைஞர்கள் சிக்கிக் கொள்ளும் இன்னொரு இடம் கிரடிட் கார்ட். கிரடிட் கார்ட் இருபுறமும் கூரான வாள் போன்றது. சரியாகக் கையாளவில்லையேல் காயம் நிச்சயம். சரியாகப் பயன்படுத்தத் தெரியாதவர்களுக்கான ஒரே அட்வைஸ், "என்ன செலவு செய்தாலும் பணப் பரிமாற்றமே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்பது தான். செலவு குறையும் என்பது சர்வ நிச்சயம்.

பிரியத்துக்குரியவர்களுக்கு "கிஃப்ட்" கொடுப்பதில் கொஞ்சம் வித்தியாசம் காட்டுங்கள். பரிசுப் பொருட்கள் விலையுயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அவை அன்பில் உயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியம். பல வேளைகளில் கையால் நாம் உருவாக்கும் கடிதங்களோ, கைவினைப் பொருட்களோ தரும் ஆத்ம திருப்தி போகும் வழியில் வாங்கிச் செல்லும் விலையுயர்ந்த பொருட்களுக்கு இருப்பதில்லை!

அப்படியே ஏதேனும் வாங்க வேண்டுமெனும் கட்டாயமெனில் முன்னமே திட்டமிடுங்கள். கடைசி நேரத்தில் அலைபாயும் போது செலவு அதிகமாகும். சில மாதங்களுக்கு முன்பே யோசித்தால் நல்ல விலைக்குப் பொருட்கள் கிடைக்கக் கூடும்.

இன்றைக்கு உங்கள் பின்னால் ஓடி ஓடி வரும் "பர்சனல் லோன்" புதைகுழியில் மறந்தும் விழுந்து விடாதீர்கள். கால் வைத்து விட்டால்

அப்படியே உங்களை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளும். முதலில் வசீகரமாய்ப் பேசி பின் கோரமாய்ப் பல்லிளிக்கும். அதீத எச்சரிக்கை தேவை! பலரும் நண்பர்களை இம்ப்ரஸ் செய்கிறேன் பேர்வழி என லோன் வாங்கிக் குவிக்கும் பொருட்கள் அவர்களுடைய பொருளாதாரத்தை டைனோசர் மாதிரிக் கடித்துக் குதறிவிடும்.

பல இளைஞர்கள் நண்பர்கள் செய்கிறார்களே என்பதற்காக ஜிம், டென்னிஸ் கிளப், கிரிக்கெட் கிளப், நீச்சல் கிளப் என ஒரு பந்தாவுக்காக எல்லாவற்றிலும் உறுப்பினர் ஆகி விடுவார்கள். ஆனால் எதிலும் உருப்படியாகப் போவதில்லை. தேவையற்ற இடங்களில் உறுப்பினராய் இருப்பதைத் தவிர்த்தாலே கணிசமான பணம் சேமிக்கலாம்.

உங்களிடம் உறைந்து கிடக்கக் கூடிய ஏதோ ஒரு திறமையைக் கூர்தீட்டினால் கிடைக்கக் கூடிய மரியாதை அலாதியானது. எழுத்தோ, ஓவியமோ, கணிதமோ, தையலோ ஏதோ ஒன்றில் உங்கள் ஸ்பெஷாலிடி இருக்கலாம். உங்களிடம் கார் இருக்கிறது என்பதை விடப் பெரிய கவுரவம் நீங்கள் நல்ல ஓவியர் என்பது! இந்த உண்மையை உணர்ந்தாலே நீங்கள் பணத்தின் மூலம் அடுத்தவர்களை ஈர்க்கும் குணாதிசயத்திலிருந்து வெளியே வந்து விடுவீர்கள்.

உங்களிடம் என்ன இல்லை என்பதை நினைத்துக் கவலைப்படுவதை நிறுத்துங்கள். என்ன இருக்கிறது என்பதை நினைத்து தன்னம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.

அடுத்தவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் எனும் கவலை விடுங்கள். அடுத்தவர்களைப் பற்றி நீங்கள் அபிப்பிராயம் சொல்வதையும் தவிருங்கள்.

என்ன செலவு செய்தாலும் அதன் நீண்டகாலப் பயன்களை மனதில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஒவ்வொரு துளிப் பணமும் பலகோடி மக்களுக்கு எட்டாக் கனி என்பதை நினைவில் எப்போதும் வைத்திருங்கள்.

சூதாட்டம், மது, போதை போன்ற தவறான வழிகளுக்கு நிரந்தரப் பூட்டு போடுங்கள். உங்கள் வருமானத்தின் கடைசித் துளியையும் உறிஞ்சும் வேகமான வாய் அவற்றுக்கு உண்டு.

பிறருக்கு உதவும் எண்ணம் கொண்டிருங்கள். நீங்கள் ஒரு நேரம் ஹோட்டலில் சாப்பிடாமல் இருந்தால் ஒன்றும் ஆகிவிடப் போவதில்லை. அதற்காகச் செலவிடும் பணத்தை ஒரு ஏழைக்குக் கொடுங்கள், கொடுப்பதில் இருக்கும் சுகம் வாங்கிக் குவிப்பதில் இருப்பதில்லை எனும் உண்மை உணர்வீர்கள்.

பொருட்கள் எப்போதுமே நிரந்தர மகிழ்ச்சியைத் தருவதில்லை. ஆழமான நட்பும், அன்புமே நிரந்தர மகிழ்வைத் தருபவை என்பதைக் கவனத்தில் இருத்துங்கள்.

வீணான செலவுகளை விலக்கு

அன்பே உலகத்தின் விளக்கு

35

வேலையில் அசத்தலாம் வாங்க!

சிலர் வெற்றி பெறவேண்டுமென கனவு காண்பார்கள். சிலர் விழித்தெழுந்து கடின உழைப்பால் வெற்றியின் பாதையில் நடப்பார்கள். வேலை கிடைப்பது குதிரைக் கொம்பு! ஆனால் அதைவிடக் கடினமானது கிடைத்த வேலையில் வெற்றிக் கொடியை உயரப் பறக்க விடுவது!

சிலரைப் பாருங்கள். அலுவலகத்தில் நுழைந்த சில வருடங்களிலேயே வெற்றிப் படிகளில் தடதடவென ஏறிக் கொண்டே இருப்பார்கள். சிலரோ முதல்படியிலேயே முடங்கி விடுவார்கள்.

வெற்றி எட்டாக்கனியுமல்ல, கைகளில் கிட்டாக்கனியல்ல. சரியான முறையில் வேலையை அணுகினால் உயர் பதவிகள் உங்களுக்கே!

வேலையில் நுழைந்ததும் “அப்பாடா.. எல்லாம் முடிந்து விட்டது” என நினைத்து விடாதீர்கள். இப்போது தான் கதவு திறந்திருக்கிறது, இனிமேல் தான் உங்கள் பயணம் ஆரம்பிக்கப் போகிறது என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

புதிதாக அலுவலகத்துக்குள் வரும் நபரை எல்லோரும் கவனிப்பார்கள். கவனமாய் இருக்க வேண்டிய தருணம் இது. உஷாராய் வேலையிலேயே லயித்திருங்கள்.

கேள்வி கேட்காதவர்கள் பதில்களைப் பெற்றுக் கொள்வதில்லை. உங்களுக்குத் தெரியாததைத் தயக்கமின்றிக் கேளுங்கள். புதிதாய் வேலையில் சேர்ந்திருப்பவர்களுக்கு பெரும்பாலும் எல்லோருமே பொறுமையாய்ப் பதில் சொல்வார்கள். ஆனால் துவக்கத்தில் தயக்கம் காட்டிவிட்டு நாலு மாதம் கழிந்து கேள்விகள் கேட்டால் “இன்னுமா இதையெல்லாம் கத்துக்கல?” என ஒரு வில்லன் லுக் விடுவார்கள்.

உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் வேலையைக் கவனமாகச் செய்யுங்கள். வேலையில் சின்ன வேலை, பெரிய வேலை என்றெல்லாம் கிடையாது. ஒரு சின்ன வேலையை எவ்வளவு நேர்த்தியாக, விரைவாக, அழகாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதை வைத்தே உங்களைப் பெரிய வேலைகள் வந்தடையும். இந்த அடிப்படை விஷயத்தை மறக்கவே மறக்காதீர்கள்.

“புரோ ஆக்டிவ்னெஸ்” எனப்படும் தாமாகவே முன்வந்து பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்வதும், ஐடியாக்கள் சொல்வதும் உங்களைக் கவனிக்க வைக்கும்.“ சுறுசுறுப்பு பார்ட்டி” எனும் இமேஜ் உங்களுடைய வளர்ச்சிக்கு ரொம்பவே கை கொடுக்கும்.

“காலம் காலமா இப்படித் தான்...” என்று பல வேலைகள் அலுவலகத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கும். அதை சீர்திருத்தவோ, புது மாதிரியாக முயற்சி பண்ணவோ பலரும் தயங்குவார்கள். நீங்கள் அந்த விஷயத்தில் தயக்கம் காட்டக் கூடாது. “இப்படிச் செஞ்சா என்ன?”

என்பன போன்ற புதுப் புது ஐடியாக்களை மேலதிகாரியிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். "நமக்குத் தோணாம போச்சே" என உங்கள் மேலதிகாரி எப்போதேனும் நினைத்தால் உங்களுக்கு ஜாக்பாட் தான்.

"உங்க வேலைகள், கடமைகள் இவை தான்" என மேலதிகாரி ஒரு லிஸ்ட் கொடுப்பார். ஒருவேளை அப்படி ஏதும் தரப்படவில்லையேல் அமைதியாக இருக்காதீர்கள். நீங்களாகவே ஒரு லிஸ்ட் தயார் செய்து கொண்டு மேலதிகாரியின் கதவைத் தட்டுங்கள். "சார்.. என்னோட பணிகள் இவையென நினைக்கிறேன். சரிதானே? ஏதேனும் விடுபட்டிருக்கிறதா?" என தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்! சபாஷ் பெறுவீர்கள்!

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் மேனேஜரிடம் போய் உங்களைப் பற்றிய அவருடைய அபிப்பிராயங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எந்தெந்த பணிகளில் நீங்கள் சரியாகச் செயல்படுகிறீர்கள், எந்த இடங்களில் முன்னேற்றம் தேவைப்படுகிறது எனும் இரண்டு பிரிவுகளில் உங்களுடைய உரையாடல் இருப்பது நல்லது.

"உசுரைக் கொடுத்து உழைக்கிறது நான்! பேரெடுக்கிறது அவனா?" என்பது அலுவலகத்தில் உலவும் கற்காலக் கம்ப்ளையிண்ட். உங்கள் மேலதிகாரியுடனான இத்தகைய உரையாடல்கள் இப்படிப்பட்ட சிக்கல்களுக்கும் ஒரு நல்ல முடிவாக அமையலாம்.

தவறுவது இயல்பு! தவறு செய்தால் அதை மறைக்காத துணிச்சலும் நேர்மையும் உங்களுக்கு இருக்கட்டும். முதலில் நீங்கள் குற்றவுணர்வுக்குள் குறுகி விடாதீர்கள். இரண்டாவது, அதை

மேலதிகாரியிடம் வெளிப்படுத்த தயங்காதீர்கள். இதே தவறை அடுத்தவர்களும் செய்யாமல் தடுக்க ஏதேனும் வழிவகை இருந்தால் அதையும் கூடவே யோசியுங்கள்.! உங்கள் நெகடிவ் விஷயத்தை பாசிடிவ் ஆக்கும் சூட்சுமம் அது!

சின்னச் சின்னப் பிரச்சினைகளையெல்லாம் மேலதிகாரியிடம் கொண்டு போய்ப் புலம்பாதீர்கள். அது உங்களை திறமையற்றவராய்ச் சித்தரிக்கும். ஒரு சிக்கல் வந்தால் அதை நீங்களாகவே தீர்க்க முயலுங்கள். முடியாத பட்சத்தில் மேலதிகாரியிடம் செல்லுங்கள். அப்படிப் போகும்போது கூட, “இவையெல்லாம் எனக்குத் தெரிந்த தீர்வுகள்” என சில ஐடியாக்களை அவிழ்த்து விட்டால் மதிக்கப்படுவீர்கள்.

கிசுகிசு, கோள் மூட்டுதல், புறணி பேசுதல் இத்யாதிகளெல்லாம் அலுவலகத்தில் வேண்டாம். அதே போல உங்களிடம் மேலதிகாரி ஏதேனும் தனிப்பட்ட விஷயங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால் அதை முரசு கொட்டி விளம்பரப்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் மீதான நம்பிக்கை உயரும்.

தரம் - நேரம் - விலை! இந்த மூன்றும் தான் எந்த ஒரு வேலைக்கும் அடிப்படை சங்கதிகள். செய்ய வேண்டிய வேலையை அட்சரசுத்தமாய் உயர் தரத்தில் செய்து முடிக்கவேண்டும். செய்வதைக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தில் செய்து முடிக்கவேண்டும். செலவு அதிகம் ஆகாமல் அதைச் செய்து முடிக்க வேண்டும். இந்த மூன்று சங்கதிகளையும் மனதில் கொண்டிருங்கள். இதுவே சர்வ வேலைகளுக்குமான உலகப் பொது விதி!

உங்கள் வேலைகளை வரிசைப்படுத்துங்கள். “ரொம்ப அவசரம்”, “கொஞ்சம் அவசரம்”, “அப்புறம் பாத்துக்கலாம்” எனும் மூன்று பிரிவுகளில் உங்கள் வேலைகளை வரிசைப்படுத்துங்கள். ரொம்ப அவசரமான செயல்களிலிருந்து உங்கள் வேலைகளைத் துவங்குங்கள். மிக முக்கியமான வேலையை நழுவ விடாமலிருக்க அது உதவும்.

வேலை சம்பளத்துக்கானது எனும் மனநிலையிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். வேலையும் வாழ்க்கையின் ஒரு அழகான பகுதி எனும் சிந்தனையை மனதில் கொண்டால் வேலை உங்களுக்கு சுமையற்ற பணியாகிவிடும்.

உங்களுக்கென நீங்களே உருவாக்கிய இலட்சியம் ஒன்று இருக்கட்டும். அதை அடைய என்னென்ன செய்யவேண்டுமென பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் வேலை அந்த இலட்சியத்தை நோக்கி உங்களை இட்டுச் செல்லுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வேலையில் தயக்கம் காட்டுவது உயர்வுக்கு உதவாது. புதிய வேலைகள் வந்தால் அதை சவாலாக எடுத்துச் செய்யுங்கள். கண்ணை மூடிக்கொண்டு கடலில் குதிக்க வேண்டுமென்பதல்ல அதன் அர்த்தம். செய்யப் போகும் வேலைக்கான தயாரிப்புகள் அவசியம். அதையெல்லாம் தாண்டி முதல் சுவடை தைரியமாக எடுத்து வையுங்கள். முதல் சுவடு வைக்காத எந்த ஒரு பயணமும் இலக்கை அடைவதில்லை.

எந்தக் காரணம் கொண்டும், அலுவலகத்திலுள்ள பேனா, பேப்பர், பென்சில் போன்றவற்றை வீட்டுக்கு எடுத்துக் கொண்டு போகாதீர்கள். செலவு விஷயத்தில் பொய்க் கணக்கு காட்டவே காட்டாதீர்கள். நேர்மைக்கு உதாரணமாய் இருங்கள், உயர்வு தேடி வரும்.

அலுவலகத்திலுள்ள எல்லா சட்டதிட்டங்களும் உங்களுக்குப் பிடிக்க வேண்டுமென்றில்லை. ஆனால் நிச்சயம் நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும். கடைபிடிக்க முடியாது என தீர்க்கமாய்த் தோன்றினால் வேறு வேலை தேடுவது மட்டுமே ஒரே வழி.

நிச்சயமாய்ச் செய்ய முடியாத வேலைகளை, "சாரி.. என்னால முடியாது" என சொல்லலாம் தப்பில்லை. ஆனால் "செய்கிறேன்" என ஒத்துக் கொண்டால் உங்கள் முழு திறமை, நேரம் என எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்தி அதைச் செய்து முடியுங்கள். உங்கள் பெயர் நிலைக்கும்.

அலுவலகத்தில் சக நண்பர்கள் ஏதேனும் உதவி கேட்டால் தயங்காமல் செய்யுங்கள். சின்ன உதவியை யாரேனும் செய்தால் கூட "நன்றி" சொல்லத் தவற வேண்டாம். அதே போல தவறுகளுக்கு மனப்பூர்வமான மன்னிப்புக் கேட்பதும் சக மனித நட்பை வலுவாக்கும். அலுவலகத்தில் ஆத்மார்த்தமான ஒரு நட்பாவது உங்களுக்கு இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

உங்களுடைய திறமைகளை நீங்கள் கூர்தீட்டிக் கொண்டே இருங்கள். நீங்கள் பயன்படுத்தினாலும், பயன்படுத்தாவிட்டாலும் உங்கள் திறமைகளை துருப்பிடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்க. படித்துக் கொண்டே இருங்கள்., பட்டை தீட்டிக் கொண்டே இருங்கள் அப்போது தான் திடீரென வரும் ஒரு வாய்ப்பில் நீங்கள் வால்நட்சத்திரமாய் மின்ன முடியும். கடின உழைப்பு ரொம்ப முக்கியம். அதே நேரத்தில் உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வைக் கொடுக்க மறக்காதீர்கள். சரியான தூக்கம், அளவான உடற்பயிற்சி இவை தாண்டித் தான் அலுவலகம் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

அலுவலகத்துக்குரிய மரியாதையையும், கண்ணியத்தையும் கொடுக்க எப்போதும் மறக்காதீர்கள். நல்ல நேர்த்தியான தூய்மையான ஆடை அணிவது, சரியான நேரத்துக்கு அலுவலகத்துக்குச் செல்வது, தேவையற்ற அரட்டைகள் தவிர்ப்பது, அலுவல் நேரத்தில் சொந்த வேலைகள் செய்வதைத் தவிர்ப்பது, இணையத்தில் உலவாமல் இருப்பது, என இந்தப் பட்டியல் நீளும். இவை ஒரு பணியாளனின் அடிப்படை பண்புகள் என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

இந்த சின்னச் சின்ன விஷயங்களை மனதில் கொண்டிருந்தால் வெற்றியின் சாவி உங்களுக்கு வசப்படும்.

உள்ளம் வேட்கை கொள்ளட்டும்

துள்ளும் வெற்றி அள்ளட்டும்.

36

ஸ்மார்ட்டா வேலை பாருங்க

வாழ்க்கை என்பது பாரம் இழுக்கும் பாதையல்ல. சிந்தனைகளைக் கூர் தீட்டி பாரங்களையும் வரங்களாய் மாற்ற வேண்டிய பயணம்.

“ராத்திரி பகல் பார்க்காம கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால் தான் வாழ்க்கைல முன்னேற முடியும்” இப்படி ஒரு வாக்கியத்தை நமது வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் எல்லோருமே கேட்டிருப்போம். ஆனால் இன்றைய உலகம் இந்த சிந்தனையை விட்டுக் கொஞ்சம் விலகியிருக்கிறது. “கடின உழைப்பல்ல, நுணுக்கமான உழைப்பே முக்கியம்” என்கிறது நவீன உலகம்.

“ஸ்மார்ட் வர்க்” என இந்த நுண்ணறிவு வேலையைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். வேலையில் சுட்டித் தனம், திறமை கலப்பது, வித்தியாசமாய் சிந்திப்பது, புதுமையாய்ச் செயல்படுவது இவற்றையே

ஸ்மார்ட் வேலை என்கிறார்கள். ஒரே மாதிரி ஓய்வில்லாமல் இயங்கிக் கொண்டே இருக்க நாம் இயந்திரங்கள் இல்லையே!

காலையில் அலுவலகம் சென்றவுடன் ஒரே மாதிரியான வேலையை மாலை வரைச் செய்ய வேண்டுமென நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு போரடிக்கும்! அதே வேலையை பல ஆண்டுகளாகச் செய்து கொண்டிருந்தால் எப்படி இருக்கும்? வேலைக்குப் போவதே ஒரு போரடிக்கும் போராட்டக் களத்துக்குள் போவது போல் இருக்கும் இல்லையா?

“திறமை இல்லாமல் வெறும் கடின உழைப்பு மட்டும் இருப்பது வெட்கக் கேடானது. திறமை இருந்து கடின உழைப்பு இல்லாத நிலையோ துயரமானது” என்கிறார் ராபர்ட் ஹால்ஃப். மனிதனுக்கு கடவுள் வெறும் உடலை மட்டும் தரவில்லை, சிந்திக்கும் மூளையையும் சேர்த்தே தந்திருக்கிறார். எனவே வெறும் கடின உழைப்பு எனும் வட்டத்தை விட்டு விலகி சிந்தனையின் நாற்றுகளை நட வேண்டியது அவசியமாகிறது. அப்படிப்பட்டவர்களே உயரிய இருக்கைகளை விரைவில் சென்றடைகிறார்கள்.

மரம் வெட்டும் போட்டி ஒன்று நடந்தது. இரண்டு பலவான்களுக்கு இடையேயான போட்டி. இருவருமே சம பலம் படைத்தவர்கள். ஒரு நாள் காலை முதல் மாலை வரை மரங்களை வெட்டி வீழ்த்த வேண்டும். யார் அதிக மரங்களை வெட்டுகிறார்களோ, அவர்களே வெற்றி பெற்றவர்கள் என அறிவிக்கப்படுவார்கள்.

போட்டி ஆரம்பமானது. ஒருவர் கடின உழைப்பாளி. ஓய்வே இல்லாமல் மரங்களை வெட்டிச் சாய்த்துக் கொண்டே இருந்தார்.

மற்றவரோ பதட்டமடையவில்லை. மரங்களை வெட்டினார். ஓய்வெடுத்தார். மதிய உணவு சாப்பிட்டார். மீண்டும் மரங்களை வெட்டினார். கடைசியில் இவரே வெற்றியும் பெற்றார்.

கடின உழைப்பாளிக்கு ஒரே ஆச்சரியம். "நான் இடைவேளையே இல்லாமல் கடுமையாக உழைத்தான். என்னோடு ஒப்பிட்டால் நீ கொஞ்சம் குறைவாகத் தான் உழைத்தாய். எப்படி முதல் பரிசு பெற்றாய்?" வியப்பாகக் கேட்டார் அவர். வென்றவர் சொன்னார். "நீ ஓய்வெடுக்காமல் உழைத்தாய். உன்னுடைய கோடரியின் முனை மழுங்கிக் கொண்டே வந்தது. நான் ஓய்வெடுத்தேன். மதிய உணவு சாப்பிட்டேன், அப்போதெல்லாம் எனது கோடரியை கூர் தீட்டினேன். அதனால் தான் வென்றேன்"

பல வேளைகளில் நாம் நம்முடைய சிந்தனைகளைக் கூர் தீட்ட மறந்து போய் விடுகிறோம். எறும்புகள் போல ஒரே பாதையில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாய் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம். அதை விட நல்ல பாதை, எளிய பாதை இருந்தாலும் நாம் பாதை மாற்றிக் கொள்ள விரும்புவதில்லை. கடினமாக அந்தப் பாதையில் ஓடிக் கொண்டே இருந்தால் போதும் என நினைக்கிறோம்.

ஒரு செயலை நாம் முதலில் செய்யும் போது அது நமக்குக் கடினமாக இருக்கிறது. அந்தச் செயலை மீண்டும் மீண்டும் செய்கையில் எளிதாகிவிடுகிறது. பிறகு அந்தச் செயல் நமது மூளையில் ஆழமாகப் பதிந்து விடுகிறது. அதற்குப் பிறகு நம்மை அறியாமலேயே மூளை நம்மை அந்தச் செயலைச் செய்யப் பணிக்கிறது. அதனால் தான் பல வேளைகளில் பழக்கமான வழியை விட்டு வேறு வழிக்குச் செல்ல மிகுந்த தயக்கம் எழுகிறது என்கின்றனர் உளவியலார்கள்.

ஸ்மார்ட் வேலை என்பது வழக்கமான வழியை விட்டு புதுமையான வழிக்குத் தாவுவது. ராத்திரி பகலாகக் கண் முழித்துப் படிப்பவர்கள் சில வேளை தோல்வியைச் சந்திப்பதுண்டு. ஆனால் திட்டமிட்டு, குறிப்பெடுத்து, முக்கியமானவற்றை வரிசைப்படுத்திப் படிப்பவர்கள் குறைந்த உழைப்பில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுவதும் உண்டு.

ஒரு சூழலை எப்படி எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்பதில் தான் இருக்கிறது உங்கள் வெற்றியும், தோல்வியும். இந்தச் சூழலுக்கு இப்படித் தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையே மனம் எப்போதும் சொல்லும். அதைத் தாண்டிய வழிகளைச் சிந்திக்க மூளையைப் பழக்கப் படுத்துபவர்களே அறிவாளிகளாக நிலைபெற்றிருக்கிறார்கள்.

ஒரு பற்பசை நிறுவனம் வீழ்ச்சியை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தது. எல்லோரும் விற்பனைக்காக ஓடி ஓடி உழைத்தார்கள். ஏன் பற்பசை விற்பனையாகவில்லை என நிறுவனம் யோசித்தது. வாங்கும் பற்பசை மக்களுக்கு ரொம்ப நாளைக்குப் போதுமானதாய் இருப்பதைக் கண்டு பிடித்தது. அதற்கான தீர்வு என்ன என எல்லோரும் யோசித்துத் தளர்ந்தார்கள். ஒருவர் சொன்னார், "இனிமேல் பற்பசையின் வாய்ப் பகுதியைப் பெரிதாக வைப்போம்! மக்கள் அதிகம் பயன்படுத்துவார்கள். விரைவில் பற்பசை காலியாகும். வாங்குவார்கள்!". அந்த ஸ்மார்ட் சிந்தனை நிறுவனத்தை மீண்டும் உயரத்தில் கொண்டு போய் வைத்தது!

யார் வேண்டுமானாலும் ஸ்மார்ட் வேலைக்காரர் ஆக முடியும். சில அடிப்படை விஷயங்களை மனதில் கொண்டிருந்தாலே போதும்.

முதலாவது, ஒரு வேலையில் வலது காலை வைக்கும் முன் அந்தச் செயலைச் செய்வதற்குத் தேவையான அனைத்து விஷயங்களும்

உங்களிடம் இருக்கிறதா என்பதை ஊர்ஜிதப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அது பொருளாகவும் இருக்கலாம், தகவலாகவும் இருக்கலாம், அறிவாகவும் இருக்கலாம்!

என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை வரிசைப்படுத்துங்கள். அப்படித் திட்டமிடும் போது மாற்று வழிகளையும் மனதில் கொள்ளுங்கள். அது உங்களை புதிய செயல்பாடுகளை நோக்கிப் பயணிக்க வைக்கும். ஒரு திட்டத்தை வரையறுத்தபின் அதில் நிலைத்திருங்கள்.

குறிப்பாக பல வேலைகளைச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருந்தால் எல்லாவற்றையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் செய்வது கற்கால வழிமுறை. பல வேலைகளை ஒன்றை ஒன்று பாதிக்காத வகையில் செய்ய முடியுமா என்பதை திட்டமிட்டுச் செய்வது ஸ்மார்ட் முறை!

மிக முக்கியமான வேலைகளை, அதிக பயனுள்ள வேலைகளை, அதிக மரியாதை தரும் வேலைகளை முதலில் செய்யத் துவங்குங்கள். அது அடுத்தடுத்த எளிய வேலைகளை சுலபமாய்ச் செய்ய உங்களைப் பக்குவப்படுத்தும்.

ஒருவேலையை இன்னொரு நபருக்குக் கொடுக்க வேண்டுமென வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் இரண்டு விஷயங்களை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். ஒன்று, சரியான நபரிடம் அதைக் கொடுப்பது. இன்னொன்று சரியான நேரத்தில் அதைக் கொடுப்பது. இதில் ஒன்று தவறினாலும் தேவையற்ற மன அழுத்தத்திற்கு அது உங்களை இட்டுச் செல்லலாம்.

ஸ்மார்ட் வேலை மூன்று முக்கியமான குணாதிசயங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

1. நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையை குறைந்த உழைப்பில் செய்ய முடிவதாக இருக்க வேண்டும்.

2. குறைந்த செலவில் செய்ய முடிவதாக இருக்க வேண்டும்.

3. சரியான நேரத்தில் முடிக்க முடிவதாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த மும் மூர்த்திகளை மனதில் கொண்டே எல்லா செயல்களையும் திட்டமிடுங்கள்.

ஸ்மார்ட் வேலைக்காரர்களிடம் தன்னம்பிக்கையும், ரிஸ்க் எடுக்கத் தயங்காத மனமும் இருக்கும் என்கின்றனர் வல்லுனர்கள். தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் செய்யும் வேலையை அப்படியே செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். தோற்று விடுவோமோ, தவறாகிப் போய்விடுமோ எனும் பயமே அதன் முக்கியக் காரணம். சில ரிஸ்க்களை எடுக்கத் தயங்காதீர்கள்.

ஒரு செயலைச் செய்வது எவ்வளவு முக்கியமோ, வசீகரிக்கும் விதமாய் அதை முடிப்பது மிக மிக முக்கியம். சரியான வகையில் உங்கள் வேலையை நீங்கள் விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ள அது உங்களுக்கு ரொம்பவே கை கொடுக்கும்.

இன்னொரு மிக முக்கியமான விஷயம், கற்றுக் கொள்ளத் தயங்காத மனம். நீங்கள் செய்வது போன்ற அதே வேலையை உங்களைச் சுற்றி பலரும் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களிடம் ஏதேனும் நல்ல டெக்னிக் இருந்தால் அதை உள்வாங்கிக் கொள்ளத் தயங்க வேண்டாம். அடுத்தவருடைய ஐடியாவை ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டேனெனும் வறட்டுப் பிடிவாதங்கள் அர்த்தமற்றவை.

திறமையான உழைப்பாளிகளிடம், கடின உழைப்பும் கை கூடும்போது பயன் பல மடங்கு அதிகமாகிவிடுகிறது. ஸ்மார்ட் வேலை என்பது சோம்பேறித்தனத்துக்கான முன்னுரையல்ல. அது கடின உழைப்புடன் கலக்கும் போது உங்களுக்கு வங்கக் கடலும் வணக்கம் சொல்லும், வானமும் வந்து வாழ்த்துப் பாடும்.

பழைய முறைகள் தப்பில்லை - அதில்

புதுமை கலந்தால் ஒப்பில்லை!

37

கூடப் பொறந்த பாசம்!

கிராமப் புறங்களில் சகோதர சகோதரிகளை "கூடப் பொறந்ததுக" என்பார்கள். கூடி வாழ்வதற்காகப் பிறந்தவர்கள் என்பதே அதன் பொருள். அப்படி ஆனந்தமாய்க் கூடி வாழ்வதற்காகப் பிறந்தவர்கள் இன்று எப்படி இருக்கிறார்கள் எனும் கேள்வியை ஒவ்வொருவரும் எழுப்ப வேண்டியது அவசியம்.

சின்ன வயதில் தோப்பிலும், வரப்பிலும், குளத்திலும் ஆனந்தமாய் குதித்து விளையாடும் சகோதரர்கள் வளர வளர தங்களுடைய பிணைப்பைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குறைத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த அன்னியோன்யம் முழுமையாய் மறைந்து போய் பல நேரங்களில் வெறுப்பாய் மாறுவது துயரத்தின் உச்சம்.

பொம்மைக்காகவோ, சாக்லெட்டுக்காகவோ சின்ன வயதில் போடும் சண்டைகளின் நீளம் சில நிமிடங்களோ, சில மணி நேரங்களோ தான். வயது ஏற ஏற சண்டைகளின் நீளமும் வளர்ந்து கொண்டே போகிறது.

பெரியவர்களானபின் வாரக்கணக்கிலோ, மாதக்கணக்கிலோ பிணக்கு நீடிக்கிறது. சில சமயங்களில் வருடங்களையும் விழுங்கி இது நிரந்தரப் பிரிவாய் நிலைத்தும் விடுகிறது.

அரையடி நிலத்துக்காக அண்ணனை வெட்டும் தம்பி. சொத்துக்காக தம்பியின் குடும்பத்தையே காலி பண்ணும் அண்ணன் என தினசரிகள் குடும்ப உறவின் பலவீனங்களை சோகமாய் எழுதிச் செல்கின்றன. குடும்ப உறவுகளெல்லாம் பின் வரிசைக்குத் தள்ளப்பட வெறும் பொருளாதார வசீகரங்கள் வாழ்வின் முன் இருக்கைகளை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு விட்டன.

சகோதர பாசம் எப்படி இருக்கிறது என இங்கிலாந்தில் ஒரு ஆராய்ச்சி நடத்தினார்கள். அதில் தெரிய வந்தது இது தான். மூன்றில் ஒரு பங்கு சகோதரர்கள் தங்கள் கல்லூரி காலத்திலும் நெருங்கிய ஸ்னேகமாய் இருக்கிறார்கள். இன்னொரு 33 சதவீதம் பேர் "ரொம்ப நெருக்கமும் இல்லை, ரொம்பத் தூரமும் இல்லை" ரேஞ்சுக்கு இருப்பவர்கள். மிச்சமுள்ளவர்களோ தொடர்பில்லாமல் இருப்பவர்கள் அல்லது எதிரிபோலவே முறைத்துக் கொள்பவர்கள். சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமெனில் சுமார் 70 சதவீதம் பேர் ஆழமான சகோதர உறவு இல்லாமல் தான் இருக்கிறார்களாம்!

குடும்பம் மனிதனின் முதல் தேவை. சகோதரர்கள், சகோதரிகள், பெற்றோர் எனும் உறவுகள் அவர்களுடைய வேர்களைப் போன்றவர்கள். சமூகத்தில் கிளை பரப்பும் மரம் பூக்களையும், கனிகளையும் கிளைகளில் தாங்குகிறது. பிறருடைய பார்வைக்குத் தெரிபவை இந்த பூக்களும் கனிகளும் தான். ஆனால் வேர்களின் பலத்தைப் பொறுத்தே கிளைகளின் வசீகரம் இருக்கும். வெற்றிகளின் பச்சையத்தைத் தாவரங்கள் தயாரிக்க

வேர்கள் மண்ணில் இறுக்கமாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீரை அவை இலைகளுக்கும் அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

அத்தகைய சகோதர, சகோதரிகள் அமைந்தால் வாழ்க்கை சுவர்க்கமாகும். அவர்களைத் தோல்விகள் அச்சுறுத்துவதில்லை. அவர்கள் தங்களுடைய இளைப்பாறுதலை சகோதரர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். இங்கே தற்கொலைகள் தலை தூக்குவதில்லை.

சகோதரர்களிடையே ஆழமான அன்புறவைக் கட்டியெழுப்புவதன் முதல் பங்கு பெற்றோரைச் சார்கிறது. சின்ன வயதில் குழந்தைகளைச் சமமாய்ப் பாவிப்பதும், பகிர்தல் மனப்பான்மையைக் கற்றுக் கொடுப்பதும், தவறுகளைச் சுட்டி காட்டுவதுமாய் நல்ல பெற்றோர் நல்ல குடும்பத்தைக் கட்டி எழுப்புவார்கள். அந்த குடும்பம் சகோதர பாசத்தில் வலுப்படும்.

சின்ன வயதிலேயே குழந்தைகளிடையே வேறுபாடு காட்டி வளர்க்கும் பெற்றோர் தங்களை அறியாமலேயே தவறிழைக்கிறார்கள். குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களானபின் அவர்களிடையே அந்த வெறுப்புணர்வு பெரிதாகிறது. “நான் தான் பெரியவன்” என்றோ, “நானும் பெரியவன் தான்” என்றோ ஒருவருக்கொருவர் முறுக்கிக் கொள்ள அடிப்படை குடும்ப பந்தம் உடைந்து போய்விடுகிறது.

குழந்தைகளாக இருக்கும் போதே வாழ்வின் மதிப்பீடுகள், குடும்ப உறவுகள், அன்பு போன்றவற்றின் தேவையைப் போதிக்க வேண்டும். அத்தகைய செயல்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். நாம் பெரும்பாலும் குழந்தைகளைப் பாராட்டுவது அவர்கள் தேர்வில் சாதிக்கும்போதோ, அல்லது போட்டிகளில் வெல்லும் போதோ தான். அது தவறு. குழந்தைகள் சகோதர பாசத்துடன் இருப்பதையோ, பகிர்ந்தலில்

மிளிர்தலையோ, அன்புச் செயல்கள் செய்வதையோ பாராட்டுங்கள். ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவர்களுடைய ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்துக்கு அது உதவும்.

கணவன் மனைவியரிடையே உண்மையான அன்பும் ஆழமான குடும்ப உறவும் இருந்தால் குழந்தைகளிடமும் அந்த அன்பு இருக்கும் என்கின்றனர் உளவியலார்கள். பெற்றோரிடையே சண்டை, விவாகரத்து போன்றவை எழும்போது குழந்தைகள் தங்களுக்குள்ளே ஆழமான அன்பை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியாமல் போய்விடுகிறது. சகோதரர்களிடையே அன்பாய் இருக்க முடியாத குழந்தைகள் பல வேளைகளில் பள்ளிக்கூடம், கல்லூரி, அலுவலகம் என தொடரும் இடங்களில் பிறருடனான நட்புறவில் தடுமாறிவிடுகிறார்கள்.

சகோதரர்களிடையே கருத்து வேறுபாடுகள் வருவதில் தவறில்லை. அவை அதிக நேரம் தொடராமல் இருக்க வேண்டும் என்பது தான் முக்கியம். "விட்டுக் கொடுத்தலைக்" கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது ரொம்ப முக்கியம். மகிழ்ச்சி என்பது பெற்றுக் கொள்வதிலல்ல, பிறருக்குக் கொடுப்பதில் என்பதைக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோருமே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

சகோதரர்களிடையே ஆழமான அன்பு இருப்பது உடலுக்கும் நல்லது என ஆய்வுகள் சொல்கின்றன." ஆழமான சகோதர உறவு இருந்தால் முதுமையில் உளவியல் பாதிப்புகள் ஏற்படாது" என்று ஹார்வேர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் வெளியான ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. குறிப்பாக அறுபது வயதைத் தாண்டியவர்கள் அமைதியான முதுமையை அனுபவிக்க அவர்களுடைய இளம் வயதில் ஆரோக்கியமான சகோதர உறவு இருந்தால் போதும் என்கிறது இந்த ஆய்வு.

பெய்லார் பல்கலைக்கழகத்தின் மார்க் மார்மன் என்பவர் சகோதரத்துவம் சார்பான ஆராய்சிகளை மேற்கொள்பவர். "மன அழுத்தமற்ற வாழ்க்கைக்கும், ஆரோக்கியமான இதயத்துக்கும் ஆழமான சகோதர பந்தம் அவசியமானது" என்கிறார் இவர்.

உரையாடல்கள் சகோதரர்களிடையே அன்பையும் நெருக்கத்தையும் காப்பாற்றும். இன்றைய தகவல் யுகம் நமக்கு எப்போதும் பிறருடன் தொடர்பில் இருக்கும் வாய்ப்பைத் தருகிறது. அதை நாம் நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். நண்பர்களுடனோ, காதலருடனோ மணிக்கணக்கில் மெய் மறந்து பேசும் நாம் பல வேளைகளில் ஒரு போன் போட்டு சகோதரனை நலம் விசாரிக்க மறந்து போய்விடுகிறோம்.

நண்பர்களுடன் மன்னிப்பு கேட்டு ஒப்புரவாகும் நாம் சகோதரனுடனான சண்டையை ஒரு மன்னிப்பின் மூலம் தீர்க்க மறுக்கிறோம் என்பதே உண்மை. நமது இதயத்தின் ஆழத்தில் வேர்விட்ட சகோதர பாசம் எந்த நட்பினாலும் நிரப்பி விட முடியாதது. பல ஆண்டுகளாக சண்டையில் இருக்கும் சகோதரனின் வீட்டுக் கதவை ஒரு முறை அன்பினால் தட்டிப் பாருங்கள். நேசத்தின் நீரூற்று அங்கே புறப்படத் தயாராக இருக்கும்.

குடும்ப உறவுகள் உங்களுக்கான வேடந்தாங்கல் போல. மகிழ்வு வரும்போது குடும்பம் அந்த மகிழ்ச்சியை பலமடங்காக்கி உங்கள் சிறகுகளை உயரப் பறக்க வைக்கிறது. சோகம் வரும்போது குடும்பம் அதைத் தனது தோள்களில் ஏந்தி உங்கள் கால்களை இளைப்பாற விடுகிறது.

ஆத்மார்த்தமான குடும்ப உறவும், அன்பும் இருக்கின்ற வாழ்க்கையில் எது இல்லாவிட்டாலும் ஆனந்தம் நிலை பெறும். குடும்ப அன்பு பலவீனமானால் வேறு என்ன இருந்தாலும் ஓட்டை விழுந்த படகாகவோ, வேர்கள் வெட்டப்பட்ட மரமாகவோ அழிவை நோக்கியே வாழ்க்கை செல்லும்.

அன்பான சகோதர, சகோதரிகளைப் பெற்றவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை மிக அதிகமாக இருக்கும். வேலையிலோ, கலைகளிலோ அவர்கள் சாதிக்கும் உயரம் அதிகமாக இருக்கும். வலுவான அஸ்திவாரத்தைக் கொண்ட கட்டிடம் போல அவர்களுடைய வாழ்க்கையும் உயரும் என்கின்றனர் குடும்ப நல ஆய்வாளர்கள்.

அன்பு சிறக்க நம்பிக்கை ரொம்ப முக்கியம். சகோதரர்களுக்கிடையே வலுவான ஒரு நம்பிக்கையை நிலைபெறும் போது பிறர் அந்த உறவை உடைக்க முடியாது. தாயின் அன்பைப் போன்ற நம்பிக்கையை சகோதர சகோதரிகளிடையே வைத்துப் பாருங்கள். பிறர் உங்களுடைய பாசக் கூட்டுக்குத் தீ வைக்க நினைத்தாலும் அது உங்களுடைய நம்பிக்கை நதியினால் அணைக்கப்படட்டும்.

மனம் விட்டுப் பேசிச் சிரிப்பது சகோதரர்களிடையேயான அன்புறவைக் கட்டியெழுப்ப உதவும் என்கின்றனர் உளவியலார். பேசும்போது இதயத்தைத் திறந்தும், கேட்கும் போது மனதைத் திறந்தும் வைத்திருப்பதே சகோதரர்களுக்கு இருக்க வேண்டிய உரையாடல் பாணி.

சேர்ந்து நேரம் செலவிடுங்கள். அடிக்கடி போனில், மின்னஞ்சலில் என பாசத்தைப் பரிமாறிக் கொண்டாலும் அவ்வப்போது சந்தித்து, இணைந்து உண்டு, நினைவுகள் பரிமாறிக் கொள்வது சகோதர பாசத்தை ரொம்பவே வலுவாக்கும்.

சகோதரர்களுடைய தேவையில் கேட்காமலேயே உதவுங்கள். உங்கள் சகோதரரின் இடத்தில் உங்களை வைத்துப் பாருங்கள். அவருடைய வாழ்க்கை ஆனந்தமாய் இருந்தால் மகிழுங்கள். கடினமாய் இருந்தால் உதவுங்கள். இதுவே அடிப்படைக் குணாதிசயம்.

பல சிக்கல்களின் தீர்வு ஒரு சின்ன "விட்டுக் கொடுத்தலில்" இருக்கிறது. அன்பாய் நெருங்குவதில் இருக்கிறது. ஒரு சின்ன மன்னிப்பில் இருக்கிறது. இதைப் புரிந்து கொள்ளும் போது வாழ்க்கை அழகாகிறது.

இரண்டு சகோதரர்கள் அருகருகே தோட்டம் அமைத்து பயிர்செய்து வந்தார்கள். தோட்டத்துக்கு இடையே ஒரு சின்ன நதி ஓடியது. பல காலம் அன்பாக வாழ்ந்த சகோதரர்களிடையே திடீரென பிணக்கு. சின்னவன் அண்ணனை ரொம்பவே திட்டி விட்டான். கோபம் கொண்ட அண்ணன் ஒரு பணியாளரை அழைத்து தனது எல்லையில் மதில் கட்டச் சொல்லி விட்டுச் சென்று விட்டார்.

சில நாட்களுக்குப் பின் அவர் திரும்பி வந்து பார்த்தபோது தனது தோட்டத்திலிருந்து தம்பியின் தோட்டத்துக்கு ஒரு பாலம் கட்டப்பட்டிருந்தது. மதிலுக்குப் பதிலாக பாலம் கட்டியிருந்தார் பணியாளர். அண்ணன் அமைதியாக பாலத்தின் மேல் நடந்தார். தூரத்தில் பாலத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த தம்பி ஓடோடிச் சென்று

அண்ணனைக் கட்டியணைத்தார். “நான் இவ்வளவு திட்டியும் நீ அன்பாக பாலம் கட்டினாயே. நீ என்மேல எவ்ளோ பிரியம் வைத்திருக்கிறாய் அண்ணா” என கண் கலங்கினார்.

அண்ணன் நெகிழ்ந்தார். தம்பியை இறுக அணைத்துக் கொண்டார். மதிலுக்குப் பதிலாய் பாலம் கட்டிய பணியாளருக்கு மானசீகமாய் நன்றி சொன்னார்.

பாசக் கூடு பின்னுங்கள்

நேசத் தோடு நில்லுங்கள்

38

பேசத் தெரிந்தால் ஜெயிக்கலாம்

காலை முதல் மாலை வரையிலான ஒரு நாள் வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் அலசிப் பாருங்கள். எத்தனை விவாதங்கள், எத்தனை பேரங்கள்! எத்தனை கருத்து மோதல்கள். காலையில் காய்கறி வாங்குவதில் துவங்கி, அலுவலகத்தில் சம்பள உயர்வுக்காய் வாதிடுவது வரையில் எத்தனை விதமான உரையாடல்கள். இதில் எத்தனை சதவீதம் பேச்சுகளில் வெற்றி நமக்குக் கிடைத்திருக்கும்?

நமது வாழ்க்கையின் ஒவ்வோர் படியிலும் ஏதோ ஒரு பேரமும், விவாதமும் காத்திருக்கிறது. அப்பாவிடம் அடம்பிடிக்கும் குழந்தையும், கணவனிடம் விண்ணப்பிக்கும் மனைவியும், மனைவியிடம் சமாதானம் பேசும் கணவனும் எல்லோருமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் இந்த பேரத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

சிலர் இந்த விஷயங்களில் கில்லாடிகள். எந்த விதமான பேச்சிலும் தனது தரப்பு நாசூக்காய் வெற்றி பெறும்படி செய்து விடுகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு “பேசியே ஆளை மயக்கிடுவான்” எனும் பட்டம் கிடைத்து விடும். இன்னும் சிலருக்கு இதெல்லாம் சுட்டுப் போட்டாலும் வராது. “இவனெல்லாம் பேரம் பேசினா தலையில மொளகா அரச்சுடுவாங்க” எனும் பட்டம் தான் மிஞ்சும்.

இது காய்கறிக் கடையிலோ, சந்தை வீதியிலோ மட்டும் நடக்கும் சங்கதியல்ல. இன்றைக்குக் கொடிகட்டிப் பறக்கும் எல்லா பெரிய பெரிய நிறுவனங்களும் இந்த “பேச்சு வார்த்தை” பார்ட்டிகளால் தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அதிலும் ஐ.டி நிறுவனங்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். கிளையண்ட்களை இழுக்கும் வடம் இழுக்கும் போட்டியை இவர்கள் வசீகர வார்த்தைகளால் நடத்துவார்கள்.

பேரம் பேசுதல் என நாம் சொல்லும் இந்தத் திறமையை ஆங்கிலத்தில் “**நெகோஸியேஷன் ஸ்கில்ஸ்**” என்கிறார்கள். இதைச் சின்ன விஷயமாக நினைத்து விடாதீர்கள். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எந்த இடத்தை அடையப் போகிறீர்கள் என்பதை இந்தத் திறமை நிர்ணயிக்கப் போகிறது!

ஹார்வேர்ட் பல்கலைக்கழகம் ஆண்டுதோறும் உலகிலேயே சிறந்த நெகோஷியேட்டர் விருது ஒன்றை வழங்கி வருகிறது. பின்லாந்தின்

முன்னாள் பிரதமர் **மார்டி அதிஷாரிக்கு** கடந்த ஆண்டின் விருது வழங்கப்பட்டது.

இந்தத் திறமை ஏதோ வானத்திலிருந்து விழுகின்ற சமாச்சாரமல்ல, இதை நாமே வளர்த்தெடுக்க முடியும். அதற்கு ஏகப்பட்ட பயிற்சி நிலையங்கள் சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளிக்கின்றன. உலகெங்கும் கிளை பரப்பியிருக்கும் இத்தகைய பயிற்சி நிலையங்களுக்கு ஏகக் கிராக்கி. செலவும் எக்கச் சக்கம். அவை ஏதும் இல்லாமலேயே சில அடிப்படை விஷயங்கள் தெரிந்திருந்தால் யார் வேண்டுமானாலும் சாதிக்கலாம் என சத்தியம் செய்கின்றனர் வல்லுனர்கள்.

எல்லா பேரங்களுமே நான்கு நிலைகள் கொண்டது. தயாரிப்பு, தகவல் பரிமாற்றம், விவாதம், ஒப்பந்தம். இவையே அந்த நான்கு நிலைகள்.

எதைக் குறித்து பேசுகிறோம், ஏன் பேசுகிறோம், நமது தேவை என்ன? எனும் மும் மூர்த்திகளைப் பற்றி ரொம்பத் தெளிவான புரிதல் இருக்க வேண்டியது முதல் தேவை. குறிப்பாக நீங்கள் பேசப் போகும் விஷயத்தின் “மதிப்பு” எவ்வளவு என்பதைப் பற்றி சரியான தகவல் கையில் இருக்கட்டும். பேரம் என்பது மாறி மாறி தங்கள் தரப்பை நியாயப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதல்ல. தனது கருத்தை அடுத்தவன் ஏற்கச் செய்வது. அதுவும் அடுத்தவர் மனமுவந்து அதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது தான் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம்.

சிறப்பாகத் தயாராகாமல் எந்த ஒரு பேரத்தையும் வெற்றிகரமாக முடிக்க முடியாது. உங்கள் தேவை என்ன என்பதை மட்டும் பார்க்காமல், எதிர் நபருடைய தேவை என்ன என்பதையும் கவனமாய்ப் பார்க்க

வேண்டும். அவருடைய தேவைகள் சந்திக்கப்படுவதன் மூலமாக உங்கள் தேவைகள் சந்திக்கப்பட வேண்டும். அது தான் சிறந்த பேச்சு வார்த்தை!

"நேர்மை" இங்கும் பிரதானமாகிறது! நிறுவன பேச்சு வார்த்தைகளைப் பொறுத்தவரை "எது சாத்தியம்" என்று சொல்வதைப் போலவே முக்கியமானது "எது தன்னால் இயலாது" என்பதை வெளிப்படையாய் ஒத்துக் கொள்வது. நீங்கள் நேர்மையாய் உண்மையாய் இருக்கிறீர்கள் என்பது தெரிந்தபிறகே எதிர் தரப்பும் உண்மையாய் இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஒருமுறை நீங்கள் சொல்லும் கருத்தில் நிலைத்திருங்கள். உங்கள் கருத்தை நீங்களே மறுத்துப் பேசினால் எல்லாம் போச்சு. உங்கள் மீதான நம்பகத் தன்மை அதல பாதாளத்தில் விழுந்து விடும். ஒருவேளை மறுத்தே ஆகவேண்டிய சூழல் நேர்ந்தால் கூட "நாளை தொடர்வோம்" என ஒரு இடைவெளி விடுதல் நலம்.

உங்களுடைய எல்லையை மிகத் தெளிவாக தெரிந்து வைத்திருங்கள். குறைந்தபட்சம் மற்றும் அதிகபட்சம் எனும் எல்லைகள் தெளிவாய் இருந்தால் உங்களுடைய விவாதம் வலிமையாய் இருக்கும். யார் பெரியவன் என்பதைப் பறைசாற்றும் இடமல்ல இத்தகைய விவாத அறைகள். கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மையப் பிரச்சினையை எப்படி இரு தரப்பும் சுமூகமாக, மன நிறைவுடன் முடித்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதே முக்கியம்.

பேசுவதை விட முக்கியம் கவனிப்பது, வார்த்தைகளைக் கவனிப்பதை விடக் கவனமாக பேசுபவரின் உடல் மொழியைக் கவனிப்பது ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம். 7 சதவீதம் வார்த்தைகளும், 93 சதவீதம்

வார்த்தைகளற்ற அசைவுகளுமே பேசுகின்றன என்கின்றனர் வல்லுனர்கள். எனவே மிக நுணுக்கமாய்க் கவனிப்பவர்களே இந்த ஏரியாவில் ஜாம்பவான்கள்!

ஒரு முக்கியமான விஷயம்! புள்ளி விவரங்கள், விலைப்பட்டியல்களை அவிழ்த்து விடும் போது எக்காரணம் கொண்டும் பொய் சொல்லாதீர்கள். உங்கள் குட்டு மிக விரைவிலேயே வெளிப்பட்டு விடும். அதற்குப் பிறகு நீங்கள் எப்போதுமே சந்தேகக் கண்ணோடுதான் கவனிக்கப்படுவீர்கள்.

இலவச இணைப்புக்கு இருக்கும் மரியாதையே தனி தான். ஒரு சேலை வாங்கினால் ஒரு தோசைக்கல் இலவசம் என்பார்கள். சேலை தேவையில்லாவிட்டால் கூட அங்கே கூட்டம் அலை மோதும். நிறுவனங்களும் கிட்டத் தட்ட அப்படியே. உங்கள் பேரத்தில் சில கூடுதல் பயன்களை இலவசமாகக் கொடுத்தால் உங்கள் டீல் நல்லபடியாய் முடிய வாய்ப்பு அதிகம்.

பேரத்தில் உங்களுக்கு மட்டுமே வெற்றி கிடைக்க வேண்டும் என நினைக்கவே கூடாது. அப்படி ஒரு பேரம் முடிவதும் இல்லை. இரு தரப்புக்குமே வெற்றி என்பதே அடிப்படை நியதி. அதில் யார் அதிக பயன் பெறுகிறார்கள் என்பதே விஷயம்.

தெருவோர பொம்மைக்காரர் ஐநூறு ரூபாய் என ஒரு பொம்மையைக் காட்டுவார். அதன் விலை 100 ரூபாயாக இருக்கும். அதை அவர் 100 ரூபாய்க்குக் கீழே விற்கப் போவதில்லை. நீங்கள் அந்த பொம்மையை நானூறு ரூபாய் என பேரம் பேசுகிறீர்களா? இல்லை நூற்றைம்பது என வாங்கிப் போகிறீர்களா என்பதே கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

பேரம் பேசுகையில் மிக வலுவான சில பாயிண்ட்கள் உங்களிடம் இருக்க வேண்டியது ரொம்பவே அவசியம். அத்தகைய வலுவான விஷயங்களைச் சுற்றியே உங்கள் பேரத்தை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தரப்பு விவாதக் கருத்துகளுக்கான தெளிவான காரண காரியங்களையும் கையோடே வைத்திருங்கள். அதே போல ஒரே ஒரு முடிவை நோக்கியே விவாதங்களை அமைக்காமல் இருப்பது நல்லது. அதற்கு உங்களிடம் இரண்டு மூன்று மாறுபட்ட அணுகுமுறைகள் இருப்பதே புத்திசாலித் தனம்.

"நாட்டாமைக்கு ஒரே நாக்கு ஒரே வாக்கு" என்பதெல்லாம் சினிமாவுக்குத் தான். நிறுவனங்களைப் பொறுத்தவரை எழுதிக் கையெழுத்திட்டுத் தராதவரை எதுவும் உத்தரவாதமில்லை. எனவே எந்த ஒரு விவாதத்தின் முடிவிலும் ஒரு ஆதாரம், சாட்சி, எழுத்து வடிவம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது உங்கள் பாடு.

எப்பாடுபட்டாவது இந்த பேரத்தை முடிக்க வேண்டும் எனும் உங்கள் மனநிலையைக் வெளிக் காட்டாதீர்கள். ஒருவேளை பேரம் உங்களுக்குச் சாதகமாக இல்லாமல் போனால் கூட நட்புடன் விடை பெறுங்கள்.

பேரத்தில் உணர்ச்சி வசப்படுவது ரொம்பவே தவறு. அது நமது திறமையின்மையை பளிச் என பறை சாற்றி விடும். வெகு இயல்பாய் இருங்கள். எப்போதும் புன்முறுவலையும், நட்பையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக சம்பள உயர்வுக்காக உங்கள் மேலதிகாரியுடன் பேசுகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அறைக்குள் உங்கள்

நிலையை மிகத் தெளிவாக விளக்குங்கள். உங்கள் தேவைகள் எதிர்பார்ப்புகள், மனக்கசப்பு எல்லாவற்றையும் சொல்லுங்கள். ஆனால் அந்த விவாதம் முடிந்ததும் மீண்டும் நட்புடன் நடமாடுங்கள்.

பேரத்தை முடிப்பது ஒரு கலை. சரியான நேரத்தில் முடிக்காமல் வள வளவென இழுத்துக் கொண்டிருந்தால் முடிய வேண்டிய டீல்கள் கூட முடியாமல் போய்விடும் என்பதே உண்மை.

இந்த சின்னச் சின்ன விஷயங்களை மனதில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் நிறுவனத்திலோ, சமூகத்திலோ நடக்கும் பேச்சு வார்த்தைகளில் வெற்றியுடன் திரும்பி வாருங்கள்.

விவாதத் திறமை சிறக்கட்டும்

வெற்றிக் கதவுகள் திறக்கட்டும்

39

நேர்மை பழகு அதுவே அழகு

"எப்போதும் உண்மையைப் பேசுபவர்கள் பேசிய எதையும் ஞாபகம் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை" நூற்றாண்டுக்கு முன்னால் சாம் ரேபன் சொன்ன வார்த்தையின் அடத்தி அதிகமானது.

எது முக்கியமானதோ அதைப்பற்றி நாம் அதிகம் பேசுவதில்லை. அந்த முக்கியமான பட்டியலிலுள்ள அதி முக்கியமான விஷயம் இந்த நேர்மை. நாம் பொருளாதாரம், இலட்சியம், புகழ் எனும் விஷயங்களுக்காய் நெட்டோட்டம் ஓடுகிறோம். ஆனால் நேர்மையைக் குறித்துப் பேசுவதற்கு மறந்து போய்விடுகிறோம். அதிகபட்சம் நமது குழந்தைகள் நேர்மையை அறிவது ஆரம்பப்பாடசாலை புத்தகங்களில் மட்டுமே என்று கூடச் சொல்லலாம்.

சின்ன வயதில் குழந்தைகளுக்கு நேர்மையையும், உண்மையையும் பற்றிப் பேசிவிட்டு நாமே அதை நிறைவேற்றாமல் இருக்கிறோம். அப்போது நமது அறிவுரைகளும் குழந்தைகளின் மனதுக்குள் சென்று தங்குவதில்லை.

நாட்டில் இன்று நேர்மைக்குப் பஞ்சம். நேர்மை இயல்பாகவே மனிதர்களிடம் இருக்க வேண்டியது. ஆனால் இன்றைய உலகில் நேர்மையாளர்கள் அருகி வரும் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆகிவிட்டார்கள். அதனால் தான் தவற விட்ட பையைத் திருப்பித் தரும் ஆட்டோக்காரர் நம் கண்ணுக்கு வியப்பின் சின்னமாகத் தெரிகிறார்!

நேர்மையை விதைப்பவர்கள் மட்டுமே நம்பிக்கையை அறுவடை செய்ய முடியும். ஆனால் நேர்மையாய் இருப்பதும், உண்மையாய் இருப்பதும் எளிதா? கேட்பதற்கு எளிமையாய் தோன்றினாலும் நிஜமான வாழ்க்கையில் மிகவும் கடினமான விஷயம் இது! இதைப் பின்பற்ற வேண்டுமானால் உறுதியான மனம் ரொம்ப அவசியம்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் பல்வேறு காரணங்களுக்காக இந்த மன உறுதியைக் காற்றில் பறக்க விட்டு விடுகிறோம். நம்மிடம் ஏதும் தப்பு இல்லை என்று சாதிப்பதற்காக சில வேளைகளில் உண்மையை மறைக்கிறோம்.

அடுத்தவர்களுடைய தோள்களில் பழியைச் சுமத்த பல வேளைகளில் நேர்மையை கைவிடுகிறோம். தண்டனைகளிலிருந்து தப்பிக்கும் எளிய வழி நேர்மையைக் கைவிடுவது தான் என பலவேளைகளில் முடிவுகட்டி விடுகிறோம்.

பிறருக்கு முன்னால் அவமானப்படக் கூடாதே என்பதற்காக சில வேளைகளில் பொய் முகமூடி போடுகிறோம்.

வறட்டுக் கவுரவம் கூட பல வேளைகளில் நம்மைக் குறித்தும், நமது பின்புலத்தைக் குறித்தும் அடுக்குப் பொய்களை வாரி இறைக்க காரணமாகிவிடுகிறது.

சிலருடன் கருத்து வேற்றுமை வரக் கூடாதே என்பதற்காக பொய்க்கு வக்காலத்து வாங்கி மௌனமாய் இருக்கிறோம்.

சிலவேளைகளில் பொறுப்புகளைத் தட்டிக் கழிக்க வேண்டும் என்பதற்காகக் கூட உண்மையை மறைக்கவும், நேர்மையை விலக்கவும் செய்கிறோம்.

இப்படி பல வேளைகளில் நம்முடைய மனதின் உறுதி கொஞ்சம் ஒளிந்து கொள்ள நேர்மையும் கூடவே காணாமல் போய் விடுகிறது. மனித வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானவை பொருளாதாரமல்ல, மதிப்பீடுகளே. நல்ல மதிப்பீடுகளின் மேல் கட்டமைக்கப்படும் வாழ்க்கையே சமூக வளர்ச்சிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் ஆதாரம்.

எந்த ஏரியாவில் நீங்கள் அதிகம் பொய் சொல்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்களுக்கே உங்களுடைய தடுமாற்றத் தளம் புரிந்து விடும். அது ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலாய் இருக்கலாம், அல்லது குறிப்பிட்ட நபரிடமாய் இருக்கலாம். எங்கே தடுமாறுகிறீர்கள் என்பதைக் கண்டுகொண்டால் உங்கள் நேர்மையையும், உண்மையையும் அந்த இடத்தில் வலுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பண விஷயத்தில் தான் நேர்மையற்று இருக்கிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை விலக்க என்னென்ன செய்ய முடியும் என

யோசியுங்கள். நேர்மையான மனம் கொள்ளும் நிம்மதி அளவிட முடியாதது. வரி செலுத்தாமல் அரசை ஏமாற்றுவது முதல் மனைவியிடம் பொய் சொல்வது வரை என்னென்ன என்பதை சிந்தியுங்கள். மன்னிப்புக் கேட்கவோ, உங்களுக்குச் சொந்தமில்லாததை திருப்பிக் கொடுக்கவோ தயங்கவே தயங்காதீர்கள்.

பொய் பயத்தின் பிள்ளை. மிகுந்த தைரியசாலிகளே நேர்மையாளர்களாய் இருக்க முடியும். உங்களுடைய பலவீனத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் தைரியமானாலும் சரி, மேலதிகாரியிடம் உண்மையைச் சொல்லும் கம்பீரமானாலும் சரி - நேர்மையின் பின்னால் தைரியம் இருக்கிறது. அச்சமற்ற மனதில் மட்டுமே நேர்மையும், உண்மையும் சிம்மாசனமிட்டு அமர்ந்து கொள்ளும். எனவே நேர்மையினால் எழும் விளைவுகளைச் சந்திக்கலாம் எனும் மனதிடம் கொள்ளுங்கள்.

நேர்மையாளர்களை "பொழைக்கத் தெரியாதவன்" என உலகம் வெளியில் பேசினாலும் அவர் மீது உயரிய மரியாதையை சமூகம் வைத்திருக்கும். அவருடைய வார்த்தைகளுக்கு அசையாத ஆணியின் நம்பிக்கையும் இருக்கும்.

உண்மையாய் இருக்க வேண்டுமெனில் உண்மையாய் சிந்திக்கவும் வேண்டும். கண்களால் காணாதவற்றை வாயால் அறிக்கையிடாமல் இருப்பது நல்லது. பலருக்கும் இருக்கும் ஒரு கெட்ட பழக்கம் பலவற்றைக் கற்பனை செய்து கொள்வதும், காதில் கேட்பவற்றுக்கு ஆடைகட்டி அலைய விடுவதும் தான். கேட்பதையும், பார்ப்பதையும், படிப்பதையும் "உண்மை"யின் மனம் கொண்டு வாசிக்கப் பழகினால் உங்கள் செயல்களிலும் அது வெளிப்படும்.

"இப்படியாய் இருக்கலாம்", "இதுவாக இருக்கலாம்", "அப்படி நடந்திருக்கலாம்" போன்ற கணிப்புகள் பெரும்பாலும் நேர்மையற்ற உரையாடல்களுக்கு முதல் சுவடு எடுத்து வைக்கும். அதைத் தவிர்ப்பது நேர்மையான பார்வையின் அடையாளம்.

சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் பொய் சொல்வது தவறில்லை என்பது பலரும் நினைக்கும் ஒரு தப்பான விஷயம். ஒரு பொய் ஒரு பொய் தான், அது எப்போதுமே உண்மையாவதில்லை. அது பக்கத்து வீட்டு ரோஜாவில் பறித்த பூவுக்காகவும் இருக்கலாம், அலுவலகத்தில் திருடிய பென்சிலாகவும் இருக்கலாம். பொய் பொய் தான். சின்ன விஷயங்களில் நேர்மையாய் இருக்கப் பழகினால் பெரிய விஷயங்களிலும் அந்தப் பழக்கம் வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும். எனவே சின்ன விஷயங்களிலிருந்தே உண்மை சொல்வதை ஆரம்பியுங்கள்.

பிறரைக் காயப்படுத்தாமல் சொல்லப்படும் பொய்களை "வெள்ளைப் பொய்கள்" என்று சொல்வார்கள். பொய்மையும் வாய்மையிடத்து என வள்ளுவரும் சொல்லியிருக்கிறார். அப்படிப்பட்ட பொய்களையும் சொல்லாமல் இருப்பதே நல்லது. "இந்த டிரஸ் ரொம்ப நல்லாயிருக்கு" என்பது போன்ற பொய்கள் யாரையும் காயப்படுத்தாது. ஆனாலும் அது

உங்களுடைய உண்மைக் குணத்தை கறைப்படுத்தும். சொல்ல முடியாத மனநிலையெனில் அமைதி காப்பது நல்லது.

நேர்மையாய் இருப்பது உங்களுக்கு ஒரு நல்ல குணாதிசயத்தை உருவாக்கித் தரும். நீங்கள் தொடர்ந்து நேர்மையை நேசிக்கும்போது உங்கள் மீதான நம்பிக்கை பல மடங்கு வலுவாகும். உங்கள் வாழ்க்கையை பிறர் கண்ணியத்துடனும், மரியாதையுடனும் கவனிக்கத் துவங்குவார்கள். நீங்கள் பிறருக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகவே மாறிப் போவீர்கள்.

சில விஷயங்களைச் சொல்லாமல் இருப்பது நல்லது. அது நேர்மையாளராய்க் காட்டும் என்பது பொதுவான கருத்து. உண்மையில் அப்படியல்ல. பக்கத்து வீட்டுப் பையன் தம் அடிக்கும் விஷயத்தை மறைப்பதை விடச் சிறந்தது பெற்றோரிடம் உரைப்பதே!

ஒரு செயலைச் செய்கிறீர்களெனில் அது உங்களைப் பிறகு பொய் சொல்ல வைக்குமா என்பதை யோசியுங்கள். அப்படிப்பட்ட செயல்களைச் செய்யாதீர்கள் என்பது பெரியவர்கள் சொல்லும் வழி. திருட்டுத் தனமான செயல்கள் உங்களை நிச்சயம் பொய்சொல்ல வைக்கும். எனவே செயல்களில் நேர்மையைப் புகுத்துங்கள்.

பாதி உண்மை என்பது ஒரு முழு பொய்! உண்மை என்பது முழுமையானது. கொஞ்சம் உண்மை சொல்லிவிட்டால் உங்கள் மனசாட்சியின் கேள்வியிலிருந்து தப்பிவிடலாம் என தப்புக் கணக்கு போட்டு விடாதீர்கள். உண்மையை பேசுங்கள். உண்மை எந்தக் கேள்வியைக் கண்டும் அஞ்சுவதில்லை.

“ஒரு விஷயம் சொல்றேன் யார் கிட்டேயும் சொல்லாதீங்க” என பீடிகையோடு வரும் நபர்களிடம் “அந்த விஷயத்தை என்கிட்டேயும் சொல்லாதீங்க” என நீங்கள் ஒதுங்கிக் கொண்டால் நல்லது. வெளியே சொல்லாத உண்மையும், பொய்யின் இன்னொரு வடிவமே.

பொய் சொல்வது நமக்குள்ளே நம்மை அறியாமலேயே குற்ற உணர்வை உருவாக்கிவிடும். கூடவே குழப்பத்தையும் தன்னம்பிக்கைச் சிதைவையும் உருவாக்கும். மனசு ரொம்பக் கனமாய் இருக்கிறது என்பவர்கள் பல வேளைகளில் உண்மைகளை நேசிக்காதவர்களாய் இருப்பார்கள்.

நேர்மை முளைவிட வேண்டிய முதல் இடம் குடும்பம். குடும்ப உறவினர்களிடையே பொய் கலக்காத உண்மை உரையாடல்களும், நேசமும் இருக்கும்போது அந்த வாசம் சமூகத்திலும் வீசும். பிரச்சினைகள் வருமோ என நினைத்து போலித்தனமாய் வாழ்வதை விட நேர்மையாய் வாழ்ந்து பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதே சிறப்பானது.

ஆபிரகாம் லிங்கன் இளம் வயதில் ஒரு கடையில் வேலை பார்த்தார். வாடிக்கையாளர்களிடம், அன்பாகவும், பணிவாகவும், நேர்மையாகவும் இருப்பதில் அவர் வல்லவர். ஒருமுறை நள்ளிரவில் கணக்கு வழக்குகளைச் சரிபார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் கணக்கு இடித்தது! ஒரு நபருக்கு சில காசுகள் கம்மியாகக் கொடுத்திருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார். தாமதிக்காமல் கடையைப் பூட்டிக் கொண்டு வெகு தொலைவில் இருந்த அந்த நபரைத் தேடிப் போய் மிச்ச காசை கொடுத்து விட்டு வந்தார். நேர்மை என்பது அவருக்குள் வேர்விட்டு வளர்ந்திருந்தது.

நாம் பல வேளைகளில் எது உண்மை என்பதை விட, எதைச் சொல்லலாம் என்பதிலேயே கவனத்தைச் செலுத்துகிறோம். பல மனிதர்களை விட ஓடாத வாட்ச் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவையாவது மிகச் சரியான நேரத்தை அது காட்டும்.

நேர்மை பழகு

அதுவே அழகு

40

கல்வியால் ஆய பயன்!

ஆண்டு இறுதித் தேர்வு வந்தாலே போதும் பள்ளி மாணவர்களெல்லாம் ஏதோ கொள்ளி வாய்ப் பிசாசு கொல்லையில் காத்திருப்பது போல வெலவெலக்கத் துவங்குவார்கள். அரக்கப் பரக்க ஓடுவார்கள். கண்களில் ஒரு கிலி எப்போதுமே எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். பெற்றோரைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். ஏதோ ஒரு கொடிய நோய் வந்திருப்பது போல அவர்களுடைய பதட்டம் இருக்கும்.

“பையனுக்கு எக்ஸாம் இருக்குல்ல..” என்று தான் பேச்சையே ஆரம்பிப்பார்கள். சாப்பாடு தூக்கம் எல்லாம் மறந்து போய் கண்ணில் விளக்கெண்ணை ஊற்றி விழித்திருப்பார்கள். அந்த பரபரப்பை அப்படியே

பிள்ளைகளுடைய தலையிலும் ஏற்றி விடுவார்கள். ஒரு துரும்பைத் தூக்கி தூரமாய்ப் போடும் வேலையைக் கூட பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க மாட்டார்கள். "படி.. படி" என்று பிள்ளைகளுடைய காதைச் சுற்றி பெற்றோரின் குரல் ஸ்டீரியோ சரவுண்ட் சிஸ்டம் போல ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

அத்துடன் விட்டாலாவது பரவாயில்லை. மாமா பையன் மகேஷை விட நீ ஒரு மார்க்காவது அதிகம் வாங்கணும்டா. அத்தை பொண்ணு இலக்கியாவைக் காட்டிலும் அரை மார்க்காவது அதிகம் வாங்கணும்டி என தங்கள் பழி தீர்க்கும் படலத்துக்கு பிள்ளைகளை வைத்துக் காய் நகர்த்துவார்கள்.

"கிளாஸ்ல நீ தான் ஃபஸ்ட்டா வரணும், ஸ்டேட் ரேங்க் வரணும், கணக்குல நூத்துக்கு நூறு வாங்கணும்" இப்படி இந்த தேர்வுக் காலம் முழுவதும் மாணவர்களைச் சுற்றி எப்போதும் இல்லாத அழுத்தமான சூழல் உருவாகிவிடும். பெரும்பாலும் இத்தகைய அழுத்தங்களில் விழுந்துவிடும் மாணவர்கள் தங்கள் திறமையை விடக் குறைவான மார்க்கையே வாங்குவார்கள் என்கிறது உளவியல்.

கல்வி ரொம்ப முக்கியமானது. ஆனால் கல்வி என்பதை மார்க் ஷீட் தீர்மானிப்பதில்லை. முன்பெல்லாம் மாணவர்கள் குருவைத் தேடி அலைந்தார்கள். ஒரு குருவைக் கண்டு பிடித்தால் அந்த குருவுடனே பல ஆண்டுகாலம் தங்கினார்கள். அங்கேயே அவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கல்வி கற்றார்கள். அப்போது கல்வி என்பது நல்லொழுக்கம், பணிவு எனும் இரண்டு படிகளைத் தாண்டியபிறகே கலைகள் கற்கும் நிலைக்கு வரும்!

“ஒரு வருடம் கல்வி. அதன்பின் தேர்வு. தேர்வு முடித்ததும் புத்தகங்களை எடைக்குப் போட்டு விட்டு மூளையைக் கழுவிக் காயப் போடும்” இன்றைய கல்வி முறை அன்றைக்கு இல்லை. வாழ்க்கைக்குக் கல்வி எனும் அடிப்படை விஷயத்தையே அன்றைய பாடம் போதித்தது!

கல்வி என்பது ஒரு மனிதனை நாகரீகவானாக மாற்ற வேண்டும். சமூகத்தோடு இணைந்து வாழ்வதற்குரிய நல்ல பண்புகளைப் போதிக்க வேண்டும் என்பதே பால பாடம். அந்தக் கல்வி அவனுடைய வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருளாதாரத்தை ஈட்டப் பயன்படுவது அடுத்த கட்டம்.

இந்த வரிசை மாறும் போது தான் சிக்கல் உருவாகிறது. கல்வி என்பது வேலைக்கான சாவி என்று இன்றைய மாணவர்கள் நினைக்கிறார்கள். சுரண்டிப் பார்த்து நம்பர் வந்தால் வெற்றி என கொண்டாடும் லாட்டரிச் சீட்டு போல சிலர் பார்க்கிறார்கள். அதனால் தான் மதிப்பெண் குறைந்து விட்டால் கற்ற கல்வியே பயனில்லாதது என கருதி விடுகிறார்கள்.

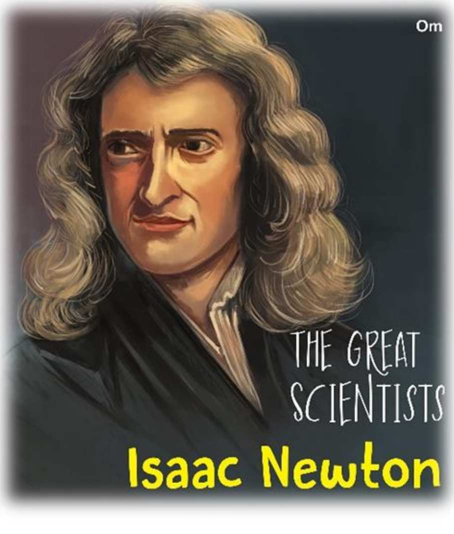
“இந்த மார்க் எடுக்கவா உன்னை விழுந்து விழுந்து கவனிச்சேன் வெளங்காதவனே” என வசவுகள் வருவதன் காரணமும் இது தான்.

இந்த இடத்தில் ஒரு சின்ன விஷயத்தை நினைவு படுத்த விரும்புகிறேன். நீங்கள் நன்றாகப் படித்து அதிக மதிப்பெண் எடுக்க வேண்டும் என்பதில் எனக்கு மாற்றுக் கருத்து இல்லை. காரணம் இன்றைய சமூகம் அதை எதிர்பார்க்கிறது. ஆனால் அதையே வெற்றியின் எல்லைக் கோடாகக் கருதிவிட வேண்டாம் என்பதே நான் சொல்ல வரும் விஷயம்.

மாநிலத்திலேயே முதல் மாணவனாக வரவேண்டும் எனும் ஆர்வம் ஆயிரம் பேருக்கு இருக்கலாம். ஓரிருவருக்கு அந்த வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அதற்காக மிச்சம் தொள்ளாயிரத்துத் தொன்னூற்றுச் சொச்சம் பேரும் தோல்வியடைந்ததாக அர்த்தமில்லையே! எனவே வெற்றி என்பதை மதிப்பெண் கொண்டு அளக்காதீர்கள். உங்கள் குணாதிசயங்கள், இயல்புகள், அறிவு, தன்னம்பிக்கை இவற்றைக் கொண்டு அளக்க வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை உடைய இளைஞன் பள்ளியில் தோற்றால் கூட வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவான். அவன் தன்னுடைய கல்வியின் மூலமாக பெற்ற மூலதனம் அவனுடைய தன்னம்பிக்கை! காகிதத்தில் எழுதி வைத்த மதிப்பெண் அல்ல.

அறிவியல் மேதை ஐன்ஸ்டீனை உலகமே கொண்டாடுகிறது. காரணம் அவருடைய அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள். ஆனால் அவர் படிப்பில் சுமார் தான் தெரியுமா? ஐன்ஸ்டீனை உலகுக்கே தெரியும். அவருடைய காலத்தில் ஸ்டேட் ஃபஸ்ட் வாங்கிய மாணவன் பெயர் உங்களுக்குத் தெரியுமா?



ஐசக் நியூட்டனைப் பற்றி நமக்கெல்லாம் தெரியும். அவரொன்றும் வகுப்பில் முதல் மாணவனாக வந்தவரல்ல. அவருடைய பள்ளியில் முதல் மாணவன் யார் என்பது யாருக்காவது தெரியுமா?

தாமஸ் ஆல்வா எடிசனைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. அவர் “முட்டாள்” என்று பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டவர்.

அவர் காலத்தில் படித்து முதல் மாணவனாக வந்து பதக்கம் குத்திக் கொண்டவர்களில் ஒருவர் பெயரைச் சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்!

வாழ்க்கை தான் ஒரு மனிதனுடைய வெற்றியைத் தீர்மானிக்கிறது. வாழ்க்கையை அவன் எப்படி அணுகுகிறான் என்பதில் தான் வெற்றி தோல்வி இருக்கிறது. வாழ்க்கையில் வெற்றியடைந்தவனிடம் யாரும் போய் "உனக்கு ஸ்கூல்ல என்ன மார்க்?" என கேட்பதில்லை. வாழ்க்கையில் தோல்வியடைந்தவன், "நான் ஸ்கூல்ல கோல்ட் மெடலிஸ்ட்டாக்கும்" என்று சொல்லிக் கொள்வதிலும் பயனில்லை! போன வருஷம் பதக்கம் வாங்கியவனைக் கூட யாரும் நினைவில் வைத்திருப்பதில்லை.

கல்வி நமக்கு அறிவைத் தரவேண்டும். வாழ்க்கையில் நிகழ்கின்ற சிக்கல்களைப் பக்குவத்துடன் கையாளும் மனநிலையைத் தரவேண்டும். உலகமும் அதைத் தான் எதிர்பார்க்கிறது. அதனால் தான் படித்தவன் ஒருவன் தப்பு செய்யும் போது, "படிச்சவன் மாதிரியாய்யா நடந்துக்கறே" எனும் கோப வாக்கியங்கள் எழுகின்றன.

கல்வியில் தோற்றதற்காகவோ, மதிப்பெண் குறைந்ததற்காகவோ ஒருவன் தற்கொலை செய்து கொள்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவனுடைய கல்வியால் என்ன பயன்? அவனுடைய கல்வி அவனுக்குத் தேவையான தன்னம்பிக்கையையும், மன வலிமையையும் தரவில்லை! வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளும் மனதைத் தரவில்லை. மொத்தத்தில் அவனை ஒரு கோழையாய் உருவாக்கியிருக்கிறது.

கல்வி எப்போதும் முடிவதில்லை. கடைசிப் பரீட்சையுடன் அது முடிகிறது என்று கருதுவோர் அறிவிலிகள். கல்வி வாழ்வின் கடைசி

நாள் வரை தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். வாழ்வின் ஒவ்வோர் அனுபவமும் நமக்கு ஒரு பாடத்தைச் சொல்லித் தரும். அந்த அனுபவப் பாடத்துக்கு வலிமை அதிகம்.

நீதிக் கதைகளையும், பஞ்சதந்திரக் கதைகளையும் நமக்கு ஏன் கற்பிக்கிறார்கள்? நமது குணாதிசயம் மனித மதிப்பீடுகளின் அஸ்திவாரத்தில் கட்டி எழுப்பப் பட வேண்டும் என்பதற்காகத் தான். வாழ்வின் ஒவ்வோர் தருணத்திலும் சரியான முடிவுகளை நாம் எடுக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தான். சக மனித கரிசனையில் வாழவேண்டும் என்பதற்காகத் தான்.

இந்த சிந்தனைகளை மாணவர்கள் முதலில் மனதில் இருத்த வேண்டும். பெற்றோர் அதை பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர்கள் அதை மாணவர்களிடம் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். அப்போது தான் கல்வி தன் முழு பயனை அடையும்.

வளமான தேசத்தை கல்வியறிவு பெற்ற மக்களைக் கொண்டு தான் எடை போடுவார்கள். அதிகம் கல்வியறிவு பெற்ற மக்கள் இருக்கும் தேசம் வளர்ச்சியான பாதையை நோக்கிச் செல்கிறது. கல்வியறிவில் பின் தங்கும் தேசம் தனது தோல்விகளை நோக்கிய பயணத்தையே தொடர்கிறது!

கல்வி நமது மூடநம்பிக்கைகளை அகற்றி அனைத்தையும் அறிவு பூர்வமாகவும், உணர்வு பூர்வமாகவும் அணுகும் மனநிலையைத் தரவேண்டும். கண்மூடித்தனமாக அனைத்தையும் பின்பற்றாமல் அனைத்தையும் தெளிவான மனநிலையில் கேள்வி கேட்கும் அறிவையும் அது தரவேண்டும். அது மாணவர்களிடையே பொறாமையையும், வெறுப்பையும் வளர்க்கக் கூடாது.

ஒருவரை விட இன்னொருவர் சிறந்தவர், உயர்ந்தவர், வல்லவர் எனும் சிந்தனைகளை உருவாக்கும் பணியைச் செய்யவே கூடாது.

அதே போல கல்வி என்பது வெறுமனே வாசித்து விட்டு, அதைப் பிரதியெடுக்கும் ஜெராக்ஸ் வேலையைச் செய்யக் கூடாது. புரிந்து படிக்கும் நிலை உருவாக வேண்டும். கல்வி முறையின் மாற்றம் மாணவர்களை, தலைமைப் பண்புகள், குழுவாய் இணைந்து செயல்படும் தன்மை, நிர்வாகத் திறமை போன்றவற்றிலும் சிறந்தவர்களாக்க வேண்டும். என வல்லுநர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

பாடங்கள் வசீகரிக்காதபோது மாணவர்கள் அதை அரவணைப்பதில்லை. மாணவர்களுடைய விருப்பம் பெரும்பாலும் பெற்றோரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதுமில்லை. “நாளைக்கு நாலு பேரு மதிக்கணும்” என்பது தான் பெற்றோருடைய தாரக மந்திரம். அதனால் தான் குழந்தைகள் டாக்டர், எஞ்சீனியர் போன்ற துறைகளை விட்டு விட்டு வேறு துறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தால் பெற்றோர் குதிக்கிறார்கள்.

சமூகம் தன் பங்குக்கு மன அழுத்தங்களை இளைஞர்களின் மனதில் திணிக்கிறது. மாய பிம்பங்களையே மாணவர்கள் பெரும்பாலும் பார்க்கின்றனர். வெற்றியையும் தோல்வியையும் இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ளும் பக்குவத்தை மாணவர்களுக்கு பெற்றோரும் சமூகமும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

சில வேளைகளில் அந்த அழுத்தம் சக மாணவர்களிடமிருந்தும் வருவதுண்டு. அத்தகைய நண்பர்களைவிட்டு விலகி இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஆசிரியர்களும் மாணவர்களை விமர்சிக்காமல் அவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் செயலையே முக்கியமாய்ச் செய்ய

வேண்டும். மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தை இத்தகைய செயல்பாடுகள் கழுவிக் கரைத்து விடும்.

கல்வி நமக்கு அறிவைத் தருகிறது. அத்துடன் நமக்கு நல்ல சிந்தனைகளும், உணர்வுகளும் இருக்கும் போதுதான் கற்ற கல்வி முழுமையடைகிறது. வெறுமனே அடைத்து வைக்கும் அறிவு, மூளையை ஒரு லைப்ரரி ஆக்கலாம். ஆனால் ஒரு முழுமையான மனிதனாக்க முடியாது. படித்தவர்கள் சமூக விரோதிகளாகவும், வங்கிக் கொள்ளையர்களாகவும், மக்களை ஏமாற்றும் மனிதர்களாகவும் மாறும் போது கல்வி கேலிக் கூத்தாகி விடுகிறது இல்லையா?

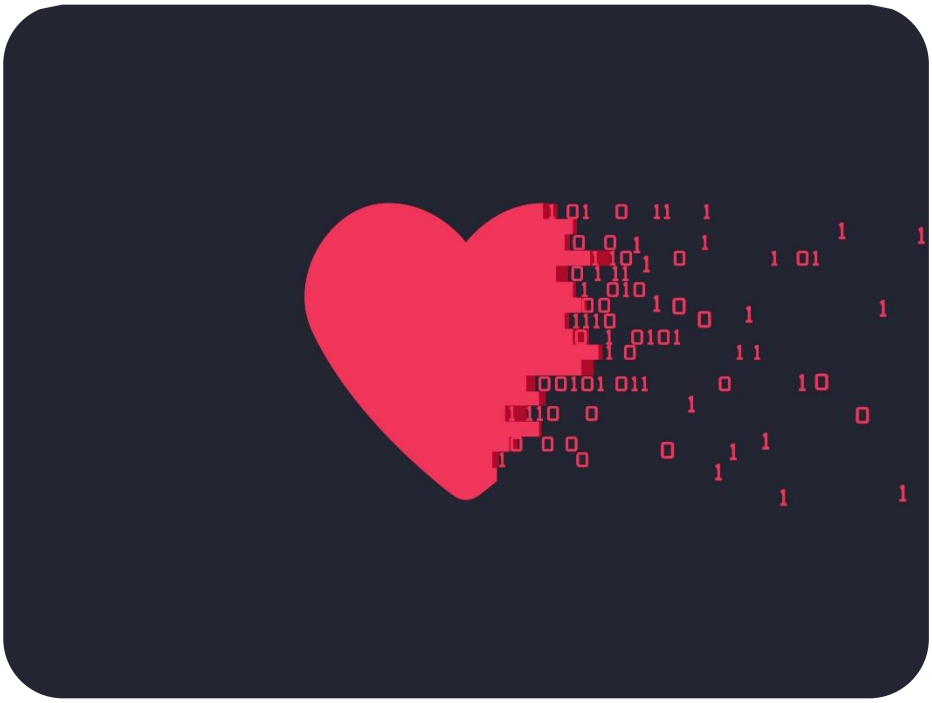
எனவே நல்ல குணாதிசயங்களையும், தன்னம்பிக்கையையும் முதலில் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளுங்கள். விமர்சனங்களை இடது கையால் ஒதுக்கி வையுங்கள். வாழ்க்கை எல்லோருக்கும் ஆனந்தமான சாலைகளை ஆயத்தம் செய்து வைத்திருக்கிறது. நம்பிக்கையுடன் பயணியுங்கள்.

தோல்வி என்பது மரணமல்ல

மரணம் என்பது தான் தோல்வி

41

காதலியுங்கள், ஆனால்!...



வாழ்க்கையை அழகாக்கும் வலிமை படைத்த மிகச் சில விஷயங்களில் காதலும் ஒன்று! "உலகின் மிக அழகான பொருட்களை தொடவோ, பார்க்கவோ முடியாது" என்கிறார் **ஹெலன் கெல்லர்.** அழகானவை பொருட்களல்ல, உணர்வுகளே என்பதையே அவருடைய வார்த்தைகள் உணர்த்துகின்றன.

அன்பு செய்வதும், அன்பு செய்யப்படுவதும் தான் உலகின் உன்னதமான விஷயங்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அந்த அன்பின் ஒவ்வோர் பக்கத்திலும் ஒவ்வோர் வாசனை! இளைஞர்களின் வாழ்க்கைப் பக்கத்தில் அதிகமாய் வீசும் வாசனை, காதல்!

காதலும், காதல் சார்ந்த இடங்களும் தான் இளைஞர்களின் எல்லைக் கோடுகள். காதல் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை அவர்கள் கண்களுக்கே ரொம்ப அழகானதாக மாற்றித் தருகிறது.

ஒரு இளைஞனும், அவனுடைய தந்தையும் இரயிலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். சன்னல் வழியே தெரிந்த காட்சிகள் இளைஞனை உற்சாகம் கொள்ளச் செய்தன. "வாவ்... மரங்கள்" என்றான். "வாவ்.. வெயில் என்றான்" "அடடா பறவைகள் என்ன அழகு" என்றான். அருகில் இருந்தவர்களெல்லாம் அவனை வித்தியாசமாய்ப் பார்த்தார்கள். தந்தையோ அவனுடைய கைகளைப் பற்றியபடி, எல்லாவற்றுக்கும் புன்னகையுடன் தலையாட்டிக் கொண்டிருந்தார்.

கொஞ்ச நேரத்தில் மழை தூறத் துவங்கியது. இளைஞன் வழக்கம் போல "வாவ்... அப்பா, மழைத்துளி எவ்ளோ அழகு, அது தரையில் விழுவது அசத்தலா இருக்கு" என குதிக்க ஆரம்பித்தான். அருகில் இருந்தவருக்கு பொறுக்கவில்லை. பையனோட அப்பாவைப் பார்த்து, "பையனுக்கு.. மூளை..." என்று இழுத்தார்.

தந்தை இல்லையென அவசரமாய் தலையாட்டிக் கொண்டே சொன்னார். "என் பையனுக்கு நேற்று வரைக்கும் பார்வையில்லை. இப்போ தான் ஆபரேஷன் பண்ணி பார்வை வந்திருக்கு. இதான் பார்வை கிடச்சப்புறம் அவன் செய்ற முதல் பயணம். அதான் அவனுக்கு ஏல்லாமே புதுசா இருக்கு! மன்னிச்சுக்கோங்க"

காதலும் இப்படித் தான். காதல் ஒரு மனிதனுடைய உள்ளத்தில் விதையாய் விழுந்த உடன் அவனைச் சுற்றிய வாழ்க்கை அழகான

மலர்களைச் சொரிய ஆரம்பித்து விடுகிறது. அதுவரை சாதாரணமாய் இருந்த விஷயங்களெல்லாம் அவனுக்குள் அழகியலைப் போதிக்கும் மகத்துவமான விஷயங்களாகிவிடுகின்றன.

தமிழனுக்கும் காதலுக்குமான தொடர்பு இன்று நேற்று வந்ததல்ல. கல்தோன்றாக் காலத்திலேயே தோன்றிய காதலை, சொல் தோன்றியக் காலத்திலேயே சொல்லி மகிழ்ந்தனர் தமிழர். சந்தேகம் இருந்தால் ஏதேனும் ஒரு பண்டைய இலக்கியத்தை தூசு தட்டிப் பாருங்கள். உள்ளேயிருந்து காதல் உதிரும்!

இவ்வளவு அழகான காதலை பலரும் விமர்சிக்கக் காரணம் என்ன? வெறுக்கக் காரணம் என்ன? பதட்டப்படக் காரணம் என்ன? அது தீண்டக் கூடாத விஷயம் என பதறக் காரணம் என்ன?

முக்கியமான விஷயம், உண்மைக் காதலுக்கு இடையே வளரும் காதல் போன்று தோற்றமளிக்கும் களைகள்!

'காதலிக்க மறுத்த காதலியை வெட்டிக் கொன்றான் காதலன்', 'காதல் ஜோடி தற்கொலை', 'காதலித்த பெண் மண்ணெண்ணை ஊற்றிப் படுகொலை', 'காதலித்த நாலே மாதத்தில் விவாகரத்து' என்றெல்லாம் வரும் தகவல்கள் காதலைக் கொச்சைப்படுத்துகின்றன. அதனால் தான் உண்மையான காதலைக் கூட சமூகம் சந்தேகக் கண்ணோடு பார்க்கிறது.

இளைஞர்கள் பல வேளைகளில் "உடல் ரீதியான ஈர்ப்பை"க் கண்டு இதுதாண்டா காதல் என நினைத்து விடுகிறார்கள். அப்புறம் உடல் சிந்தனைகளிலேயே மூழ்கி நீச்சலடிக்கவும் செய்கிறார்கள்.

"காமநினைவுகளின் போது மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதி தூண்டப்படுகிறது. கோகைன் போன்ற போதைப் பொருளை உட்கொண்ட

மூளையும், காம சிந்தனை நிறைந்த மூளையும் ஒரே மாதிரி இருக்கும். அது உண்மையான நபரைப் பார்க்காமல், இச்சையை நோக்கியே சிந்தனையைச் செலுத்தும்'' என்கிறார் **ஜூடித் ஆர்லோஃப்** எனும் உளவியல் மருத்துவர் மற்றும் எழுத்தாளர்.

காமம் ஒரு நபருடைய மேனி எழிலைப் பார்த்து வருவது. கட்டுமஸ்தான உடலையோ, நளினமான உடலையோ பார்த்து தூண்டபடுவது. வந்திருக்கிறது காதலா, இல்லை ஈர்ப்பா என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் இதை தொடரலாமா, அல்லது விடலாமா என முடிவெடுக்க முடியும்.

உடலையும், அழகையும் மட்டுமே உங்களுடைய கண்கள் பார்க்கிறதா? சாதாரணமா பேச முடியலையா? அவிழ்த்து விடப்பட்ட ஆட்டுக் குட்டிகளைப் போல உங்கள் பார்வை அழகுப் பிரதேசங்களில் இலக்கில்லாமல் ஓடித் திரிகிறதா? அது காதலல்ல. உடல் ஈர்ப்பு!

பேசிக்கொண்டிருப்பதை விட சில்மிஷம் சுவாரஸ்யமாய் இருக்கா? பாலியல் சிந்தனைகள் எப்போதும் இருக்கா? உங்கள் பேச்சிலும், மெயிலிலும், எஸ்.எம்.எஸ்சிலும் பாலியல் சார்ந்தவையே ஆக்கிரமித்திருக்கிறதா? உஷார்! உங்கள் காதல் இனக்கவர்ச்சியின் சிக்னலில் இருக்கிறது!

பேசும்போ எப்படிப் பேசறீங்க? "வானவில்லைக் குறுக்காக வெட்டி ரிப்பனாகக் கட்டும் விஷயங்களையா?" அல்லது யதார்த்தமான பிரச்சினைகள், நிகழ்வுகளையா? வெறும் கற்பனைக் கயிறில் பட்டம் விட்டால், அது உண்மைக் காதலல்ல!

உண்மையான காதலில் நட்பு நிச்சயம் உண்டு. ஒருவேளை உங்கள் காதலில் நட்பின் அம்சம் நீர்த்துப் போயிருந்தால், அந்தக் காதலைக் கொஞ்சம் அவசரமா பரிச்சீலனை பண்ணுங்கள்.

உண்மையான அன்பு இணைந்து நேரம் செலவிட விரும்பும். ஆனால் அது பாலியல் சார்ந்தவையாய் இருப்பதில்லை. பேசிப் பேசி நேரம் போவதே தெரியாது! ஆனால் அது பாலியல் சார்ந்த பேச்சாய் இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை!

அடுத்தவருடைய உணர்வுகளை, சிந்தனைகளை, விருப்பங்களை, சோகங்களையெல்லாம் அது காது கொடுத்துக் கேட்கும். உண்மையான பரிவுடன் ஆலோசனைகள் சொல்லும். உண்மையில் அடுத்த நபருடைய இடத்தில் தன்னை வைத்துப் பார்ப்பதில் காதல் தனது உண்மை முகத்தை வெளிக்காட்டும்.

அடுத்தவரை வாழ்வில் முன்னேறச் செய்ய வேண்டுமென ஊக்கப்படுத்துவதையும், தொடர்ந்து ஆதரவு நல்குவதையும் காதல் சிறப்புறச் செய்யும். "எக்ஸாம் கெடக்குது.. வாடா சினிமா போலாம்" என்பது உண்மைக் காதலல்ல! "நல்லா எக்ஸாம் எழுது, பேனா பென்சில் எடுத்துட்டியா? படிச்சியா?" என அக்கறையாய் விசாரிப்பதில் அது மலரும்.

அதேபோல தப்பான காதல் குடும்பத்தினரை விட்டு விலகியே இருக்கத் தூண்டும். வெளிப்படையாய் இருக்க மறுக்கும் காதலுக்குள் சில மர்மங்கள் இருக்கலாம்!

மால்கம் கிளாட்வெல் தனது "**பிளிங்க்**" எனும் நூலில் குறிப்பிடும் விஷயம் சுவாரஸ்யமானது. நம்முடைய உள்ளுணர்வு ஒரு விஷயத்தை

முந்திரிக் கொட்டை மாதிரி முன்னால் வந்து எச்சரிக்கும் இல்லையா? "அது அக்மார்க் உண்மை, அதன் படி நடந்துக்கோங்க" என்பதை அவருடைய நூல் வலுவாக முன்வைக்கிறது! "பார்ட்டி சரியில்லையே" என உள்மனம் எச்சரித்தால் உடனே ஒரு முற்றுப்புள்ளி போட்டு விடுங்கள்!

"உண்மை கசக்கும்! ஆனால் நிலைக்கும்!" காதலைப் பொறுத்தவரை சிக்கல் பொய்யில் துவங்கும். "எப்படியாவது ஆளைக் கவுக்கனும்பா" என பொய்கள் சரசரவென ஓடி வரும். கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் சாயம் வெளுக்கும். அது தான் காதலில் விழுகின்ற முதல் ஓட்டை. ஓட்டை விழுந்த படகு பயணத்துக்கு லாயக்கற்றதாகிவிடும். நம்பிக்கை உடைவதைப் போல உறவுகளிடையேயான விரிசல் வேறு இல்லை!

உண்மையான காதலுக்கு சில அற்புதமான குணாதிசயங்கள் உண்டு! உண்மைக் காதல் நிஜங்களை அதன் உண்மையான இயல்புகளோடு ஏற்றுக் கொள்ளும்! முரண்டு பிடிக்காது! உண்மைக் காதல் அடுத்தவருடைய வலிகளில் துடிக்கும், வளர்ச்சியில் பறக்கும், தோல்வியில் துவளும். அடுத்த நபர் விலகிவிட்டாலும் கூட!

உண்மைக் காதல் ஒரு நீண்டகால ஒப்பந்தம். தற்காலிகத் தேவைகளுக்கான அடைக்கல நிழலல்ல!

காதல் நமது தோளில் உட்கார்ந்திருக்கும் பறவை போல என்பார்கள். இறுகப் பிடித்தால் இறந்து விடும். பிடிக்க நினைத்தால் பறந்து விடும். சுதந்திரமாய் விட்டால் தோள்களிலேயே தஞ்சமடையும்! காதலனும், காதலியும் சுதந்திரமாய் உணர்வது காதலில் மிக முக்கியம்.!

காதல் என்பது அன்பின் நிலை. அந்த அன்பு நிரம்பியிருப்பவர்கள் மற்றவர்கள் மீதும் அன்பும் கரிசனையும் காண்பிப்பார்கள். அடுத்த நபரிடம் மரியாதை செலுத்துவார்கள். செயல்களில் பணிவும் நாகரீகமும் மிளிரும்! மன்னிப்பு மலரும்! ஈகோ விடைபெறும். இவையெல்லாம் இல்லையேல் உள்ளே உள்ள அன்பு உண்மையா? என கேள்வி எழுப்புங்கள்!

ஒரு சின்னக் கதை! உயிருக்குள் உயிர் பொதிந்த காதலர்கள் அவர்கள். எல்லா காதலர் தினத்திலும் காதலிக்கு ஸ்பெஷல் பூங்கொத்தை பரிசளிப்பான் காதலன். காதல் வளர்ந்து திருமணமானது! வருடங்கள் வளர வளர காதலும் வளர்ந்தது! பூங்கொத்தும், பிரியமும் தொடர்ந்தது. இந்தக் காதலை மரணம் கூட பிரிக்கக் கூடாதென மன்றாடினர் இருவரும். ஆனால் ரணத்தின் தேரேறி மரணம் ஒருநாள் வந்தது. காதலன் மறைந்தான், காதலி உறைந்தாள்!

அடுத்த காதலர் தினம் துயரத்துடன் வந்தது. அவளுடைய அழுகை அணை உடைத்தது. அவனில்லாத முதல் காதலர் தினம் அது! படுக்கையில் புரண்டு கண்ணீர் விட்டாள். திடீரென கதவு தட்டும் ஓசை. வாசலில் பூங்கொத்துடன் ஒருவன். பூங்கொத்தை வாங்கினாள். இறந்து போன காதலன் அனுப்பியிருந்தான். பூங்கொத்தில் ஒரு வாசகம். “மரணம் உயிரைத் தான் பிரிக்கும், காதலையல்ல - நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்”.

அவளுக்கோ கோபம். பூ அனுப்பிய கடைக்காரரிடம் சென்றாள். “வெந்த புண்ணில் வேலைப் பாய்ச்சுகிறாயா” என சீறினாள். அவன் நிதானமாய்ச் சொன்னான்.

“அம்மா, உங்க வீட்டுக்காரர் ரொம்ப வருஷத்துக்கு முன்னாடியே ஒரு அக்ரீமென்ட் போட்டுகிட்டாரு. எல்லா காதலர் தினத்துக்கும் உங்க வாசலில் ஒரு பூங்கொத்து வைக்கச் சொல்லி பணம் கொடுத்தாரு. ஒருவேளை நான் நேரடியா கடைக்கு வந்து பூ தேர்வு செய்யலேன்னா, நான் இறந்துட்டேன்னு அர்த்தம். ஆனாலும் நீ பூங்கொத்து கொடுக்கிறதை நிறுத்தக் கூடாது. ஒருவேளை மரணம் வந்து அவளையும் சந்தித்தால். கடைசியாய் ஒருமுறை அவள் கல்லறையில் பூங்கொத்தை வை. எப்போதும் கடிதத்தில் தவறாமல் எழுது - மரணம் உயிரைப் பிரிக்கும், காதலையல்லன்னு”

இதாம்மா நடந்தது! அவன் சொன்னான். அவள் அழுதாள். அவளுடைய கண்ணீர்துளிகள் காதலில் கரைந்து பெருமிதம் அடைந்தன! உண்மைக் காதல் ஆழமானது! காதலின் உண்மை வேர்களில் தெரியும். பூக்களில் அல்ல. போலிகளைப் புறக்கணியுங்கள்!

உயிரில் உலவும் உண்மை

அதுவே காதலின் தன்மை!

42

பொழுதுபோக்கும், பொழுதை ஆக்கும்!

எப்படா ஸ்கூல் மணி அடிக்கும் ஓடியாடி விளையாடலாம் என மணி மேல் விழிவைத்துக் காத்துக் கிடந்த பால்ய காலம் ஞாபகம் இருக்கிறதா? அதன் பின் படிப்பு வேலை என வாழ்க்கையின் அடுத்தடுத்த கட்டங்களுக்கு தாவியபோது நழுவிப் போன ஒரு விஷயம் தான் பொழுது போக்கு. ஆங்கிலத்தில் சொன்னால் ஹாபி!

பொழுது போக்கு என்றால் இயல்பாகவே ஒரு சின்ன உற்சாகம் மனதுக்குள் ஓட வேண்டும். சிலரோ, "அதுக்கெல்லாம் ஏதுங்க நேரம்... வேலையைப் பாக்கவே டைம் இல்லை" என சலித்துக் கொள்வார்கள். ஒருவேளை நீங்களே கூட அப்படி புலம்பும் பார்ட்டியாய் இருக்கலாம்.

ஹாபி என்றாலே ஏதோ மிச்ச மீதி இருக்கும் நேரத்தைச் செலவிடும் வெட்டி விஷயம் என்று தான் பலரும் நினைக்கிறார்கள். அப்படியல்ல. அதுவும் நமது வாழ்வின் ஒரு பாகமே. நமது அலுவலக வேலை நமது பொருளாதாரத் தேவைக்கான ஓட்டம். பொழுது போக்கு, நாம் இழந்த விருப்பங்களுக்கான ஓட்டம்.!

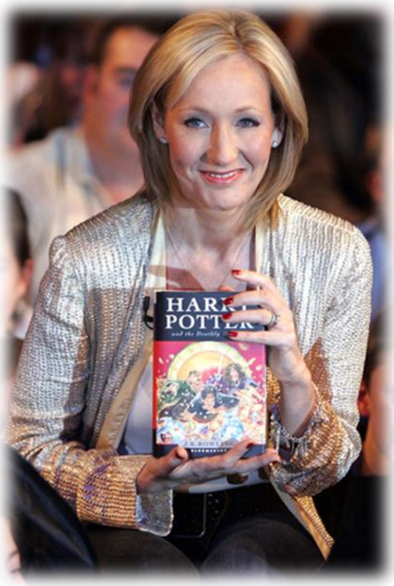
"இதுல என்னய்யா இருக்கு.." என சலிப்படைபவர்கள் ஒரு தனி ரகம். அவர்கள் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையுமே பொருளாதார ஸ்கேல் கொண்டு அளப்பவர்கள். வாழ்க்கை அதைத் தாண்டியும் உள்ளது. உற்சாகம், இனிமை, ஆனந்தம், நேர் சிந்தனை எல்லாவற்றின் கூட்டுத் தொகை தான் வாழ்க்கை.

நமக்கு என்ன பிடிக்குமோ, அதுவே தான் வேலையாகவும் இருந்தால் ஹாபியே தேவையில்லை. ஆனால் நமக்கு அப்படியா அமைகிறது? கவிதை எழுத ஆர்வம் உடையவர் வக்கீல் வேலையில் இருப்பார்.

அவருக்கு கேஸ் கட்டுகளுடன் குடும்பம் நடத்தவே நேரம் சரியாக இருக்கும். இதுல கவிதைக் கட்டுக்கு எங்கே போறது?

நடனம் ஆட வேண்டும் எனும் ஆர்வமுடையவர் மென்பொருள் துறையில் இருப்பார். மேலதிகாரியின் கட்டளைகளுக்கு ஆட்டம் போட்டுப் போட்டே அவருடைய பொழுதுகளெல்லாம் அழிந்து போய்விடும். புகைப்படம் எடுப்பதில் ஆர்வம் உடையவர் பொட்டலம் கட்டிக் கொண்டு பொட்டிக் கடையில் நிற்பார். இப்படி பெரும்பாலும் நமக்கு அமையும் வேலை நம் மனதுக்குப் பிடித்ததாக அமைவதில்லை.

“ஊர்ல விவசாயம் பண்றது தான் எனக்கு புடிக்கும்” என பிடிவாதமாய் வாழும் மனிதர்கள் உண்டு.



ஹாரி பாட்டர் நாவல் புகழ் **ஜே.கே ரௌலிங்** எழுத்து மீது சின்ன வயதிலேயே அதீத காதல் உடையவர். அவருக்கு இப்போது எழுத்தே வாழ்க்கையாகி விட்டது. வெகு சிலருக்கே இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை அமைகிறது!

சரி, வேலை தான் இப்படி ஆயிடுச்சு, அதுக்காக நம்மோட விருப்பங்களையெல்லாம் விட்டுடணுமா என்ன? முழு நேரமும் அதையே செய்றதுக்குப் பதிலா, நமக்குக் கிடைக்கும் நேரத்துல அதைச் செய்யலாமே! அதன் மூலம் நமது விருப்பமும் நிறைவேறும், நமது மனமும் ரிலாக்ஸ் ஆகும்! அது தான் பொழுதுபோக்கின் அடிப்படை!

இன்றைக்கு வாழ்க்கையில் எல்லாமே அவசரம். இதனால் அலுவல் வேலை நேரமும் சகட்டு மேனிக்கு உயர்ந்து விட்டது. அதிலும்

குறிப்பாக மென்பொருள் போன்ற துறையில் வேலை பார்ப்பவர்கள் இராத்திரி பகல் என உழைக்க வேண்டிய கட்டாயம். இதனால் பலரும் மன அழுத்தம் எனும் கொடிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

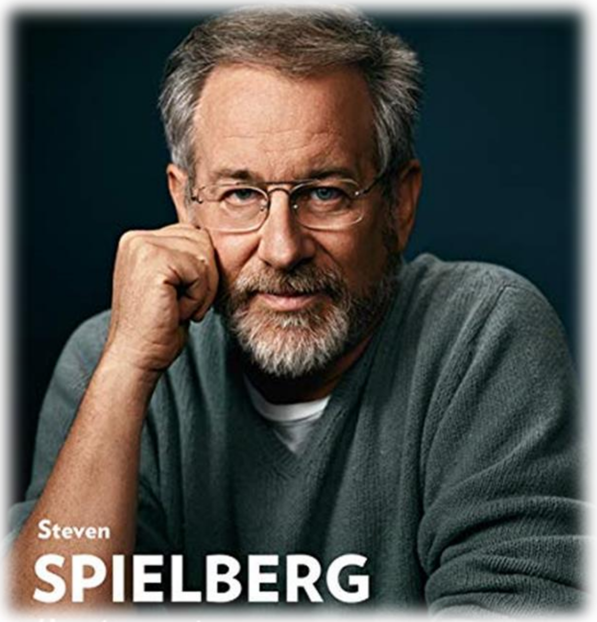
மன அழுத்தத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் ஏதேனும் ஒரு டாக்டரிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். பட்டியல் போட்டு அதன் பிரச்சினைகளைச் சொல்வார்கள். மன அழுத்தம் மனதைப் பாதித்து, மனதின் நிம்மதியைக் குலைத்து, அமைதியைச் சிதைத்து ஏகப்பட்ட டென்ஷனைத் தரும். அந்த மன மாறுதல்கள் அப்படியே உடலுக்கும் பரவி ஏகப்பட்ட நோய்களையும் தந்து செல்லும்.

மன அழுத்தத்தை விரட்ட ஒரு எளிய வழி நல்லதொரு ஹாபியை கொண்டிருப்பது தான் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். பொழுது போக்கிற்காய் செலவிடும் கொஞ்சம் நேரமே போதுமாம் வேலை அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனதைச் சமநிலைப்படுத்த!

மடோனா தனது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க எழுதுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தார். பிறகு அந்த ஹாபியில் அவருடைய ஈடுபாடு அதிகமாக்கிப் போய் விட்டது. குழந்தைகளுக்கான பல புத்தகங்களை அவர் பிற்காலத்தில் வெளியிட்டார் என்பது சுவாரஸ்யத் தகவல்!

பொழுது போக்கில் ரொம்ப ஆர்வமாய் ஈடுபடும் பலர் பிற்காலத்தில் அதையே முதன்மைத் தொழிலாக ஆக்கிக் கொள்வதுண்டு. இல்லாவிட்டால் அதன் மூலம் தங்கள் வேலையை வெற்றிகரமாய் மாற்றுவதும் உண்டு.

ஹாலிவுட் இயக்குனர் **ஸ்பீல் பெர்க்** பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். **ஜுராசிக் பார்க்** இயக்குனர்.. அவருடைய ஹாபி



ஏலியன்ஸ் அதாவது வேற்றுக்கிரக வாசிகளைப் பற்றி தேடித் தேடி வாசிப்பது. அந்தப் பொழுது போக்கு அவருக்கு ரொம்பவே கை கொடுத்தது. ஏலியன் படங்களை எடுத்து உலகப் புகழையும் பெற்றார். ஈ.டி எனும் மாபெரும் வெற்றிப் படத்தை மறக்க முடியுமா என்ன?

பணிகள் பெரும்பாலும் நமக்கு வெளியேயான விஷயங்களைத் தேடி ஓடுவதில் தான் இருக்கும். படிப்பு, வேலை, குழந்தைகள், பெற்றோர் இப்படி! பொழுது போக்கு நம்மையே நாம் தேடிக் கொள்ளும் விஷயம். நம்மைப் பற்றி, நம்முடைய திறமைகளைப் பற்றி, நமது இயல்புகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் இடம் இது.

எதையேனும் செய்து முடிக்கும் போது, "அட! நானா இதைச் செஞ்சேன்" என மனதை வருடும் இதமான ஒரு உணர்வு நமது உற்சாக நரம்புகளையெல்லாம் மீட்டி விடும். மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செயல்பட அது ஊக்கம் தரும். நமக்காகக் கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்காத வாழ்க்கை நமக்கான வாழ்க்கையா?

பலருக்கும் ஹாபி என்பது வேலையாகிப் போய், பின்னர் வாழ்க்கையே அதுவாகிப் போவதுண்டு. குறிப்பாக சமையல் கலையில் ஆர்வம் உடைய பலர் பிற்காலத்தில் மிகப்பெரிய உணவகங்கள் அமைத்திருக்கிறார்கள்.

பொம்மைகள் செய்வதில் ஆர்வமுடையவர்கள் பெரிய பிஸினஸ் தலைகள் ஆகியிருக்கிறார்கள்.

ஏன்? **ஃபேஸ்புக்கை** வடிவமைத்த **மார்க் ஷுக்கர்பெர்க்** கூட அதை பொழுதுபோக்காகத் தான் ஆரம்பித்தார். மென்பொருள் புரோக்ராமிங் செய்வது அவருடைய பொழுது போக்கு. அவர் உருவாக்கிய 'ஷக்நெட்' எனும் "சேட்டிங்" மென்பொருள் உண்மையில் இன்றைய பிரபல சேட்டிங் மென்பொருள்களின் முன்னோடி. கல்லூரிக்கான ஒரு சின்ன இணையதளமாக அவர் உருவாக்கிய ஃபேஸ் புக் இன்று 80 கோடி பேர் பயன்படுத்தும் உலகின் மிகப்பெரிய சமூக வலைத்தளமாக விஸ்வரூபம் எடுத்திருக்கிறது! உலகின் மிக இளம் வயதுக் கோடீஸ்வரரான இவருக்கு வயது வெறும் 27 தான்! சொத்து சுமார் 90 ஆயிரம் கோடி ரூபாய்கள்! இப்போது சொல்லுங்கள் ஹாபி நல்லதா கெட்டதா?

பொழுது போக்கையெல்லாம் வயசானப்புறம் பாத்துக்கலாம்பா என பலர் நினைப்பதுண்டு. ஆனால் சிறு வயதிலேயே ஒரு நல்ல ஹாபியை உருவாக்கினால் தான் அது முதிய வயதில் கை கொடுக்கும். கதை எழுதுவது உங்கள் ஹாபி என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சின்ன வயதிலேயே அந்த கலையை ஆர்வமாய் தொடர்ந்தால் முதுமையில் அட்டகாசமாய் எழுதித் தள்ளலாம்.

இன்னும் சொல்லப் போனால் குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஒரு பிடித்தமான ஹாபி கைவரப் பெற்றால் அந்த ஹாபி காலம் முழுதும்

பயனளிக்கும். எனவே தான், ஒரு நல்ல பொழுது போக்கைப் பிடித்துக் கொள்ள குழந்தைகளை உற்சாகமூட்டுவது தேவையாகிறது.

“உங்க பொழுது போக்கு என்ன?”ன்னு கேட்டா நிறைய பேர், டிவி பாக்கறது, நண்பர்களோட சுத்தறது” என அடுக்குவார்கள். பொழுது போக்கு உங்களுடைய சொந்த திறமை விருப்பம் சார்ந்து இருப்பது தான் எப்போதுமே நல்லது. சினிமா தான் உங்க பொழுது போக்கு என்றால், அந்த பொழுதுபோக்குக்காய் சினிமா எனும் ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் சார்ந்து இருக்க வேண்டிய கட்டாயம் வருகிறது இல்லையா?

பொழுது போக்கு நட்பையும், உறவையும் வளர்க்கும்!. ஒரு பொழுது போக்கு இருந்தால், அதே போன்ற பொழுது போக்குடைய பலருடன் நட்பு கொள்ளும் வாய்ப்பும் கிடைக்கிறது. இணையம் அந்த வசதியை மிக எளிமையாக்கியிருக்கிறது.

எழுதும் விருப்பம் உடையவர்களுக்கு இலவசமாய் கிடைக்கின்றன பிளாக் எனப்படும் வலைப்பூக்கள். பாட விருப்பம் உடையவர்களுக்கும், ஆல்பம் தயாரிக்கும் ஆர்வம் உடையவர்களுக்கும் யூ-டியூப் போன்ற வலைத்தளங்கள் களம் அமைத்துக் கொடுக்கின்றன. ஓவியம், சமையல் போன்ற கலைகள் பிடித்திருந்தால் ஃபேஸ்புக் போன்ற சமூக வலைத்தளங்கள் குழுக்கள் வைத்து உங்களை ஊக்கமூட்டுகின்றன. இங்கெல்லாம் ஒத்த சிந்தனையுடைய நிறைய நண்பர்களின் அறிமுகம் கிடைக்கும்.

வெளி நபர் அறிமுகம் கிடைப்பது இருக்கட்டும், பல வேளைகளில் நமது குடும்பத்திலுள்ள நபர்களோடு இணைந்து நேரம் செலவிடவும், இனிமையாய் மாலை நேரங்களைப் பயனுள்ளதாக்கவும் கூட நமது ஹாபி

கைகொடுக்கும். உதாரணமாய் தோட்ட வேலை, சமையல் போன்றவை கூட்டாய் கும்மாளமடிக்க ஏற்ற பொழுது போக்குகள் இல்லையா?

பொழுதுபோக்கு மூளைக்கு ரொம்ப நல்லது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். பொழுது போக்கு மூளையின் ஆனந்த அணுக்களைத் தூண்டி உற்சாகமூட்டுகிறது. அதனால் உடலும், உள்ளமும் உற்சாகமடைகிறது. வேலையின் சோர்வைக் கழுவிக் களையும் சக்தி பொழுது போக்கிற்கு உண்டு.

நல்ல பொழுதுபோக்கு உங்கள் உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஒரு சேர உற்சாகம் தரும். வாழ்வை அர்த்தப்படுத்தும், ஆனந்தப்படுத்தும்!

அப்புறமென்ன? ஒரு நல்ல பொழுது போக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனந்தமாய் வாழுங்கள்.

மனதில் நிலவும் ஏக்கம் - அதை

நீக்கும் பொழுது போக்கும்

43

இந்தத் தடைகளைத் தாண்டுங்கள்!

நதியைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? சமதளத்தில் மென்மையாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும். பாறைகளின் இடையே ஓடும் போது சலசலவென தாவி ஓடும். அருவியில் வருகையில் உடைந்து வீழும். ஆனால் விழுந்த இடத்திலேயே காலொடிந்து கிடப்பதில்லை. ஆக்ரோஷம் கூட்டி இன்னும் அதிக வேகமாய் ஓடும்!

தடைகள் இல்லாத பயணமே கிடையாது. தடைகளைத் தாண்டி ஓட வேண்டும். ஐயையோ தடை வந்துவிட்டதே என உடைந்து போய் உட்கார்ந்தால் வெற்றி கிடைக்காது! தடைகள் வரும்போது, வேகம் குறையலாம், அல்லது தாமதம் நேரலாம். ஆனால் முறியடித்து முன்னேறுவதில் தான் சாதனைகள் அடங்கியிருக்கின்றன!

இன்றைய இளைஞர்களின் முன்னே நிற்கும் முக்கியமான சிக்கல்களாக இவற்றைச் சொல்லலாம்.

போதை! இன்று, நேற்றல்ல, எப்போதுமே ஒரு இளைஞனின் வெற்றியை வெட்டிப் போட போதைப் பழக்கம் மட்டுமே போதும். நிகோடினை நுரையீரலுக்கு நேரடியாய் இறக்கி வைக்கும் புகை அதில் முக்கியமான ஒன்று! பள்ளிக்கூடப் படி தாண்டும் முன்பே பலருக்கும் புகை பழகிவிடுகிறது!

உலகில் எங்கே என்ன தடை செய்யப்பட்டாலும் அது நம்ம ஊரில் கிடைக்கிறது. இன்றைக்கு இளைஞர்களுக்கு போதை வஸ்துகள் எப்படி கிடைக்கின்றன என இங்கிலாந்தில் ஒரு ஆய்வு நடத்தினார்கள். "நெட்ல எல்லா மேட்டரும் இருக்கு" என **64%** இளைஞர்கள் பதில் சொன்னார்கள்!

தீபாவளி போன்ற விழா நாட்களில் டாஸ்மாக் விற்பனை மிரள வைக்கிறதா இல்லையா? போதைப் பொருட்களால் உடலுக்கு தீமை என **91%** இளைஞர்கள் ஒத்துக் கொள்கின்றனர். ஆனால் அதை விட்டு விலகுவதில்லை.

புற்று நோய், மன அழுத்தம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு, மூளை பாதிப்பு, நரம்பு பாதிப்பு என வரிசையாய் அத்தனை நோய்களையும் தந்து செல்லும் போதையைத் தாண்டுவது இளைஞர்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் தடை தாண்டல்!

இணைய அடிமைத்தனம்!

உங்களுக்கு ஒரு அடிமை இருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் செய்வான். மாடியிலிருந்து குதிக்கச் சொன்னால் கூட குதிப்பான். எஜமானனை மீறி அவன் எதுவும் செய்ய மாட்டான். அவனுக்கு எல்லாமே எஜமானன் தான்.

இப்போது இணைய அடிமைத்தனத்துக்கு வருவோம். சிலருக்கு எல்லாமே இணையம் தான். குறிப்பாக இணையத்தில் பாலியல் சார்ந்த கிளர்ச்சிகளைத் தேடி அலையும் இளைஞர்கள் அந்த வலைக்கு முழு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். போதைக்கு அடிமையாவது போல இணையத்துக்கு அடிமையாவதும் ஒரு மிகப்பெரிய பலவீனமே!

இணைய அடிமைகள் அடிமையாகும் இடங்கள் என்னென்ன தெரியுமா? பாலியல், விளையாட்டு, சமூக வலைத்தளம், வலைப்பூக்கள், மின்னஞ்சல், சேட்டிங், ஷாப்பிங் இவையெல்லாம் தான்!

மருத்துவம் இதை **இன்டர்நெட் அடிக்ஷன் டிஸார்டர்** (IAD) என்கிறது. இணையம் எனும் அற்புதமான ஊடகம் சரியாகப் பயன்படுத்தினால் பாற்கடல். அதற்கு அடிமையாகிவிட்டாலோ அதுவே விஷமாகி மாறிவிடும் விஷயம் அது!

இளைஞர்கள் இன்றைக்குத் தாண்ட வேண்டிய இன்னொரு தடை இந்த இணைய அடிமைத்தனம். வன்முறை சிந்தனை! வீரத்தையும், சண்டித்தனத்தையும் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளும் இளைஞர்களிடம் தேவையற்ற வன்முறை சிந்தனை மேலோங்கி இருக்கிறது.

ஒரு காலத்தில் அமெரிக்கா போன்ற மேலை நாடுகளில் மட்டும் தான் பள்ளி, கல்லூரிகளில் வன்முறை வெறியாட்டம் நடக்கும். இன்று நமது தெருக்களிலும் நடக்கின்றன. அமெரிக்காவில் கல்வி நிலையங்களில் கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் நடந்த துப்பாக்கிச் சூடுகள் மட்டும் 147. மொத்த எண்ணிக்கை 359 என்கிறது ஒரு புள்ளி விவரம்.

ஆசிரியையை கத்தியால் குத்திக் கொல்கிறான் மாணவன், ஆசிரியர் அடித்ததால் மாணவனுடைய கை செயலிழந்து விட்டதாய் வேளச்சேரி வீதிப் போராட்டம் நடத்துகிறது. ஆசிரியர் அடித்ததால் மாணவனின் காது கேட்கவில்லை என இன்னோர் மாநிலத்தில் குரல் எழுகிறது.

சமீபத்தில் கள்ளக்குறிச்சி பள்ளி மாணவர்கள் செய்த நிகழ்வு நெகிழ வைத்தது. 50 ஆண்டுகளுக்குப் பின் தங்கள் ஆசிரியர்களையெல்லாம் வரிசையாய் நிற்க வைத்து அவர்கள் காலில் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்தார்கள். பழைய ஆசிரியர் - மாணவர் உறவு இப்படி இருந்தது. ஆசிரியர்களிடம் மாணவர்களை பெற்றோர் முழுமையாய் ஒப்படைத்தார்கள். ஆசிரியர்களை தெய்வங்களாய் மதிக்குமளவுக்கு அவர்களுடைய வழிகாட்டல் இருந்தது.

இப்போது எல்லாம் மாறிவிட்டது. ஆசிரியர்களை பாடங்கள் சொல்லித் தரும் பணியாளர்களாய் தான் பெற்றோர் பார்க்கின்றனர். பெரும்பாலான ஆசிரியர்களும் இதை மாத ஊதியம் தரும் ஒரு வேலையாகத் தான் பார்க்கிறார்கள். மாணவர்களின் மனதில் வன்முறை எண்ணங்கள் பெருக நல்வழிப்படுத்தாத ஆசிரியர்கள் ஒரு காரணம். ஆசிரியர்களுக்கு அந்த உரிமையைக் கொடுக்காத பெற்றோர் இன்னொரு காரணம்.

போதாக்குறைக்கு தொலைக்காட்சிகள், திரைப்படங்கள், போன்றவை வன்முறையையும், அதன் நுணுக்கங்களையும் சொல்லித் தந்து விடுகின்றன. தார்மீகக் கோபம் கொண்டு சமூக அவலங்களுக்கு எதிராகப் போராட வேண்டியது இளைஞனின் பணி. மற்றபடி தேவையற்ற வன்முறை சிந்தனை இளைஞர்கள் தாண்ட வேண்டிய இன்னொரு தடை!

உடல் நலம் பேணாமை! மேலைநாட்டு பிரச்சினையாய் இருந்த "**ஒபிசிடி**" எனும் அதிக உடல் பருமன் இன்றைக்கு வீட்டுக்கு வீடு! காரணம் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை மற்றும் உணவு முறை!

பழைய வாழ்க்கை இளைஞர்களை நடக்க வைத்தது. அவர்கள் உடல் உழைப்பை செலுத்தினார்கள். ஓய்வு நேரத்தில் நீச்சலடித்தார்கள், ஓடியாடி விளையாடினார்கள். உடல் கட்டுக் கோப்பாய் இருந்தது.

இன்றைக்கு ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இருக்கும் அலுவலகத்துக்கே காரோ, பைக்கோ தேவைப்படுகிறது. முதலாவது மாடிக்கு மூச்சிரைக்காமல் போக லிஃப்ட் தேவைப்படுகிறது. ஓய்வு நேரத்தில் ஆடாமல் அசையாமல் தொலைக்காட்சி! இன்னும் நேரம் கிடைத்தால் வீடியோ கேம், அல்லது இன்டர்நெட்.

இப்படி, உடலானது பராமரிப்பில்லாத ஒரு கூடாரம் போல சிதிலமடைந்துக் கிடக்கிறது. பல இளைஞர்கள் பெயரளவில் இளைஞர்கள், உடலளவில் முதியவர்கள் என்பது தான் உண்மை! இளைஞர்கள் தாண்ட வேண்டிய இன்னொரு தடை இது!

நாகரீகமின்மை! மருத்துவமனை வாசலில் டாக்டருக்காய் கவலையுடன் காத்திருக்கும் இடைவெளியில் ஒலிக்கிறது ஒரு

இளைஞனின் தொலைபேசி. "ஒய் திஸ் கொல வெறி கொல வெறி கொல வெறி டி..". மருத்துவமனையில் பல்வேறு கவலைகளுடனும், துயரங்களுடனும் காத்திருக்கும் மக்களுக்கு எரிச்சலை உருவாக்குகிறது அது! இளைஞனோ எதையும் கண்டு கொள்ளவில்லை, ஆமை வேகத்தில் தொலை பேசுகிறான்!

மருத்துவமனை, நூலகம், தொழுகை கூடங்கள் இவற்றிலெல்லாம் அமைதியைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பது அடிப்படை நாகரீகம்!

பொது இடத்தில் அமைதியைக் கடை பிடிப்பது. பண்புடன் நடந்து கொள்வது. பெரியவர்களிடம் அன்புடன் நடந்து கொள்வது. சமூகக் கடமையோடு இருப்பது என இளைஞர்கள் கற்க வேண்டிய விஷயங்கள் நிறைய உண்டு.

"இந்தக் காலத்துப் பசங்க நாகரீகம் இல்லாதவங்க..." எனும் குற்றச்சாட்டைத் தாண்ட ஒரு கட்டாயத் தாவல் அவசியம்.

தவறான முன்னுதாரணங்கள்!

"ஒரு முன்னுதாரணத்தைப் போல நம்மைப் பாதிப்பது எதுவும் இல்லை" என்கிறார் ஃபிரஞ்ச் மேதை **பிரான்கோயிஸ்.**

பண்டைய காலத்தில் குருகுலத்தில் குருவை முன்னுதாரணமாய்க் கொண்டு அறிவிலும் ஞானத்திலும் வளர்ந்தார்கள் நமது தமிழ் இளைஞர்கள். இன்றைக்கு அவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் திரை வசீகரங்களோ, விளையாட்டு வீரர்களோ, அல்லது பணக்கார தலைவர்களோ தான்.

அதிலென்ன தப்பு என்று கேட்பவர்கள் உண்டு. வெற்றியாளர்களின் வாழ்க்கையை அலசி, நல்ல அம்சங்களை எடுத்தால் பாராட்டலாம். ஆனால் பெரும்பாலும் நாம் அவர்களுடைய புகழ் பாடும் சுவரொட்டிகளாக மாறி விடுகிறோம்.

ஒரு நல்ல முன்னுதாரணத்தையும், ஒரு நல்ல வழிகாட்டியையும் கொண்டிருப்பது வெற்றிக் கதவை தொட்டுத் திறக்க அவசியத் தேவை!

தவறான முன்னுதாரணங்களைத் தாண்டி ஓட வேண்டியது இளைஞர்கள் செய்ய வேண்டிய அடுத்த தாவல்!

உறவுகளோடான சிக்கல்கள்: "பிரண்ட் என் கூட பேச மாட்டேங்கறா... நான் தற்கொலை செய்து கொள்கிறேன்" என்று எழுதி வைத்து விட்டு பதின் வயது மாணவி தற்கொலை செய்து கொள்கிறாள். "விடுதியில் மாணவர்கள் கிண்டலடிக்கிறார்கள்" என்று சொல்லி விடுதி மாணவன் தூக்கில் தொங்குகிறான். காதலி மறுத்தாள் என அவள் வீட்டு முன்னால் உயிரை மாய்க்கிறான் காதலன்.

இளைஞர்கள் உறவு ரீதியான சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம் இல்லாமல் இருக்கிறார்களோ என அச்சமாக இருக்கிறது. தனது சாவின் மூலம் இன்னொருவருக்குப் பாடம் புகட்ட நினைக்கும் தவறான மனநிலை இது. நண்பனுக்கு இன்னோர் நண்பன் கிடைப்பான், தோழிக்கு இன்னோர் தோழி, காதலிக்கு இன்னோர் காதலன். இழப்பு என்னவோ இறந்தவனுக்கு மட்டுமே! இதை இளைஞர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மூன்று விஷயங்கள் முக்கியத் தேவை. விமர்சனங்களில் உடைந்து போய்விடாத மனம். அடுத்தவர்களோடு ஒப்பிட்டு தாழ்வு கொள்ளாத

மனம். இணைந்து வாழும் ஆனந்த மனம். அவ்வளவு தான். இணைந்து வாழும் இளைஞர்கள் மன அழுத்தமில்லாத வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள் என்கிறது உளவியல்!

உறவுச் சிக்கல்கள், இளைஞர்கள் தாண்டவேண்டிய இன்னொரு தடைக்கல்.

மனம் சார்ந்த சிக்கல்கள்: இளைஞர்களுடைய மன அழுத்தம் பெரும்பாலும் அடுத்தவர்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. முதல் மார்க் வாங்காவிட்டால் ஏதோ சாவான பாவம் செய்தது போல பிள்ளைகளைப் பார்க்கும் பெற்றோர் உண்டு. விருப்பமில்லாத படிப்புக்காய் தலையணை புத்தகங்களுடன் மன அழுத்தத்தைச் சுமக்கும் மாணவர்கள் உண்டு.

போதாக்குறைக்கு சினிமா, விளம்பரங்கள், ஊடகங்கள் போன்றவை ஏகப்பட்ட நிர்ப்பந்தங்கள் இடுகின்றன. "உங்கள் வாழ்க்கை இப்படி இருக்க வேண்டும்", "இந்த வீடு தான் வேண்டும், இந்தக் கார் தான் வேண்டும், இந்த சுற்றுலா வேண்டும்" என்றெல்லாம் ஊடகங்கள் சொல்லும் விதிமுறைகள் இளைஞர்களை மன அழுத்தத்தில் தள்ளுவதுண்டு.

தன்னை அறிந்து, தன் ஆழ்மன விருப்பத்துக்கேற்ற ஒரு இலட்சியத்தை அமைத்துக் கொள்வதும், வெற்றியும் தோல்வியும் வாழ்வின் பாகங்கள் என புரிந்து கொள்வதுமே இளைஞர்களின் தேவை.

மன அழுத்தத்தையும் இளைஞர்கள் தாண்டி விட்டால் அவர்கள் வெற்றியின் முற்றத்தை எட்டி விட்டார்கள் என்பதே பொருள்.

துருவான மனதைத் துலக்கு

வெற்றி மட்டுமே இலக்கு

44

நிபந்தனையற்ற அன்பு

ரோஸ் பிறக்கும் போதே மாபெரும் குறைபாடுடன் பிறந்தாள். அவளுடைய கால்கள் இரண்டும் செயலிழந்து போன நிலையில் இருந்தன. அவளுக்கு இரண்டு வயதானபோது மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் படி இரண்டு கால்களையும் வெட்டியெடுத்தார்கள். அதன்பின் இடுப்பு வரை மட்டுமே உள்ள அரை மனுஷியானாள் ரோஸ்.

பட்ட காலிலே படும் என்பது போல பட்டுப் போன காலுடன் பிறந்தவளுடைய சகோதரன் மன நலம் பாதிக்கப்பட்டவன். தந்தை அல்சீமர் நோயாளி! வாழ்க்கை தனக்கு முன்னால் வெறுமையின் சாலையாய் நீண்டிருப்பதைக் கண்டார் ரோஸ். எல்லோரையும் போல இயல்பான வாழ்க்கை வாழ முடியவில்லையே எனும் அழுத்தம் மனதை அழ வைத்தது.

1997ம் ஆண்டு ரோஸ் ஆட்டோமொபைல் கடை ஒன்றில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த டேவ் எனும் ஒரு இளைஞனைச் சந்தித்தாள். எல்லோரும் அவளை பரிதாபமாய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது டேவ் அவளை சாதாரணமான ஒரு பெண்ணாகப் பார்த்தான். அவளிடம் பரிதாபமாய்ப் பேசாமல் நகைச்சுவையாய்ப் பேசினான். அவளுடைய மனம் மயங்கியது! ஆனால் கால்கள் இல்லாத பெண்ணைத் திருமணம் செய்வானா? எனும் கேள்வி அவளுடைய நாட்களை பதட்டத்துடன் நகர்த்தியது.

ஆனால் டேவ் அவள் மீது நிபந்தனைகள் ஏதுமற்ற அன்பை வைத்திருந்தார். எதையும் எதிர்பார்க்காத அன்பு அது. 1999ம் ஆண்டு டேவ் ரோசியைத் திருமணம் செய்தார். ரோசியின் மனம் நெகிழ்ந்தது. ரோசிக்கு ஒரு மனநலம் பாதித்த சகோதரன் உண்டு என்பதும், அவருடைய தந்தை நோயாளி என்பதும் டேவின் காதலைக் குறைக்கவில்லை.

கால்கள் இல்லாத ஒரு பெண் குழந்தை பெற முடியுமா எனும் மருத்துவ சிக்கல்களையும் மீறி, இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயானார் ரோஸ். அவருடைய கணவர் இன்றும் அமெரிக்காவின் கடைகளுக்கு ஷாப்பிங் செல்லும் போது, தவறாமல் அவரை அழைத்துச் செல்கிறார். மனைவியை முதுகில் சுமந்து சுற்றி வருகிறார். பூங்காக்களில் குழந்தைகளுடன் விளையாடுகிறார். அந்தப் பூங்காவின் மரங்கள் கூட அந்த அன்பின் செயல்களில் புன்னகை பூக்கின்றன!

நிபந்தனைகளற்ற அன்பு மிகவும் கடினமானது. அது எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட நிலையில் முளைக்கும். அப்படிப்பட்ட அன்பு நிலவுகின்ற குடும்ப வாழ்க்கை மிகவும் அற்புதமானது.

அத்தகைய அன்பு மிகவும் அபூர்வமாகிவிட்டது. பொருளாதாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் பெரும்பாலானவர்களின் அன்பு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. "பணம் கிடைத்தால் பாசம். பணம் இல்லாத இடத்தில் அன்பாவது, நட்பாவது" என்பதே பலருடைய சிந்தனையாக இருக்கிறது.

நிபந்தனையற்ற அன்பின் உதாரணமாய் தாயன்பைச் சொல்வார்கள்.

ஆனால் முழுக்க முழுக்க அப்படிச் சொல்ல முடியுமா என்பதை "**உசிலம்பட்டி**" நிகழ்வுகள் சந்தேகிக்க வைக்கின்றன.

"ஆம்பள பிள்ளைன்னா வரவு, பொம்பள புள்ளைன்னா செலவு" என கிராமத்தில் பேசுவதுண்டு. ஒரு குழந்தை பிறந்தால் ஆணா பொண்ணா என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக "வரவா, செலவா?" என்று கேட்பார்கள். ஆண் குழந்தையெனில் ரொம்ப சந்தோசம் என்பார்கள். பெண் குழந்தையெனில் "ஆணோ, பெண்ணோ ஆயுசோட இருக்கட்டும்" என ஒரு மழுப்பல் வாழ்த்துடன் நகர்ந்து விடுவார்கள்.

ஒரு தாய்க்கு தொடர்ந்து பெண் குழந்தைகள் பிறந்தால் அவளுக்கு அவமானப் பேச்சுகள் கணக்கில்லாமல் வரும். "நாலாவது பொம்பளைன்னா நடைக்கல்லையும் பேக்கும்" என்றெல்லாம் கிழவிகள் துக்கம் விசாரிப்பார்கள்.

"எதிர்காலத்தில் தங்களுக்குச் சாப்பாடு போட வேண்டும்" எனும் எதிர்பார்ப்புடன் குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்த்துவது கூட ஒருவகையில் எதிர்பார்ப்புடைய அன்பே!

எந்தக் குழந்தையாய் இருந்தாலும் சரி, எப்படி இருந்தாலும் சரி என அரவணைத்து வளர்க்கும் பெற்றோர்கள் நிபந்தனையற்ற அன்பின் உதாரணங்கள்.

என்ன தான் தப்புகள் செய்தாலும் மனுக்குலத்தின் மீது அன்பு செலுத்தும் கடவுள் நிபந்தனையற்ற அன்பின் நிரந்தர உதாரணம்!

"நீ இதைச் செய்தால், உன்னை அன்பு செய்வேன்" எனும் அன்பும் நட்பும் உண்மையில் எதிர்பார்ப்புகளின் பாதையில் தான் நடை போடுகின்றன.

தனது குழந்தை மனநலம் பாதித்தவனாய் பிறந்தான் என்பதற்காக நடு வீதியில் விட்டுச் சென்ற பெற்றோரின் கதைகள் உண்டு. அமெரிக்காவில் ஒரு தந்தை தனது குழந்தையை வெளிநாட்டுக்குக் கொண்டு சென்று அங்கேயே விட்டு விட்டு வந்த நிகழ்வு பத்திரிகைகளில் அதிர்ச்சியாய் அலசப்பட்டன.

கேரளாவின் சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்வு. மகன் வெளிநாட்டில் இருக்கிறான். அன்னை கேரளாவில் இருக்கிறார். நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு ஊருக்கு வருவதாய் சொல்கிறான் மகன். அன்னையின் உள்ளம் குதிக்கிறது. ஆனந்தக் கூத்தாடினாள் தாய். ஊருக்கு வந்த மகன் அன்னையையும் அமெரிக்காவுக்கு அழைத்துச் செல்வதாய்க் கூற அவளுடைய ஆனந்தம் இரண்டு மடங்காகிவிட்டது.

மகன் வந்தான். மகிழ்வின் உச்சாணிக் கொம்பில் இருந்தாள் அன்னை. அமெரிக்கா செல்வதற்கான எல்லா ஏற்பாடுகளும் நடந்து கொண்டிருந்தன. அன்னை எதையும் பாக்கி வைக்காமல் எல்லா சொத்துகளையும் விற்று மகனிடம் கொடுத்தாள்.

அமெரிக்கா செல்லும் நாளும் வந்தது. அம்மாவையும் அழைத்துக் கொண்டு விமான நிலையம் சென்றான் மகன். அங்கே ஒரு இருக்கையில் அம்மாவை அமர வைத்து விட்டு எங்கோ சென்றான். பின் அவன் திரும்பி வரவேயில்லை.

விசாரித்தபோது தான் தெரிந்தது. அம்மாவின் சொத்துகளைப் பிடுங்க மகன் திட்டமிட்டு அரங்கேற்றிய நாடகம். தாயை அங்கேயே விட்டு விட்டு விமானம் ஏறி அவன் சென்றது பல மணி நேரங்களுக்குப் பின்பு தான் தெரியவந்தது. அமெரிக்கா செல்ல பாஸ்போர்ட் வேண்டும் என்பது கூட அறியாத ஒரு அப்பாவி அம்மாவை விமான நிலையத்தில் குப்பையைப் போல வீசிவிட்டுச் சென்ற மகன் அன்பு வற்றிப் போன மனதின் உதாரணம்.

நிபந்தனையற்ற அன்பு நிலவும் இடங்கள், பூமியின் சுவர்க்கங்கள் என்பதில் கொஞ்சமும் சந்தேகம் இல்லை. அப்படிப்பட்ட ஒரு சூழலுக்காக உங்கள் மனதையும், செயல்களையும் பக்குவப்படுத்தினால் விண்ணகம் மண்ணகத்தில் வந்தமரும்.

நீங்கள் ஒரு செயலைச் செய்யும் போது அந்தச் செயல் உங்களை எப்படி பாதிக்கும் என்பதை மனதுக்குள் நினைத்துப் பாருங்கள். அந்தச் செயலில் ஏதோ எதிர்பார்ப்பு ஒளிந்திருக்கிறதா என்பதை அலசுங்கள்.

“அவனுக்கு நான் எவ்வளவோ செய்திருக்கேன், அவன் எனக்காக ஒரு நயா பைசா செலவு செஞ்சிருப்பானா?” எனும் உள் மன புலம்பல்கள் இருந்தால் உங்கள் அன்பு எதிர்பார்ப்புடன் செயல்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எதையும் பதிலுக்குத் தர இயலாத மனிதர்களிடம் அன்பு செலுத்தும் போது அந்த அன்பு வலிமையாகிறது. அப்போதும் "நான் ரொம்ப நல்லவனாக்கும் எனும் சிந்தனையைத் தலையில் தூக்கி விடாதீர்கள்!".

நிபந்தனையற்ற அன்பு என்பது உங்கள் குழந்தைக்கு கேட்டதையெல்லாம் வாங்கித் தருவதல்ல. அல்லது தோல்வி என்றால் என்ன என்பதையே அறியாதபடி அவனை வளர்த்துவதுமல்ல. குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்துவதும், அரவணைப்பதும், தண்டிப்பதும் பெற்றோரின் கடமை. அதே நேரத்தில் "இப்படி இருந்தால் தான் நீ அன்பு செய்யப்படுவாய்" எனும் பிம்பத்தையும் உருவாக்காதீர்கள். அது ஒரு தப்பான முன்னுதாரணத்தைக் குழந்தைக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும்.

"இப்படித் தான் இருக்க வேண்டும்" எனும் எதிர்பார்ப்புடன் ஒரு நபரை அணுகும் போது நமது செயல்களும் ஒரு அட்டவணைக்குள் விழுந்து விடுகின்றன. ஒவ்வொருவரையும் அவருடைய இயல்போடே அணுகுவது தான் இயல்பான அன்புக்கு உத்தரவாதம் தரும்.

ஒவ்வொரு சூழலிலும் "இந்த நபருக்கு என்னால் செய்ய முடிந்த அதிக பட்ச அன்பான செயல் என்ன?" என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். அதன் விளைவுகளோ, பலன்களோ உங்கள் மனதில் எழாமல் இருக்கட்டும். அப்போது உங்கள் அன்பு புனிதமடையும்.

நிபந்தனையற்ற அன்பு உங்களுக்குத் தெரிந்த நபர்கள் எனும் எல்லைக்கு வெளியே உங்களை அழைத்துச் செல்லும். ஏதோ ஒரு வழிப்போக்கருக்கோ, ஏதோ ஒரு ஆதரவு இல்லத்துக்கோ நீங்கள் கொடுக்கும் அன்பு பெரும்பாலும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாகவே இருக்கும்.

“உள்ளங்கையில் இருக்கும் தண்ணீரைப் போன்றது அன்பு. விரிந்த நிலையில் உங்கள் கை இருக்கும் வரை தண்ணீர் கையிலேயே தங்கும். அதைப் பொத்திக் கொள்ள ஆசைப்பட்டால், விரல்களுக்கிடையே வழிந்து வெளியேறும்” என்கிறார் **சுவாமி விவேகானந்தர்.**

சட்டங்களுக்குள்ளும், விதிமுறைகளுக்குள்ளும் நிலவும் அன்பு நிச்சயமாக நிபந்தனையற்ற அன்பல்ல. அது ஒரு கணித சூத்திரம் போல. சரியான மதிப்புகளைப் போட்டால் விடை கிடைக்கும். நிபந்தனையற்ற அன்பு என்பது அப்படியல்ல. அது நல்லோர் மேலும் தீயோர் மேலும் பெய்யெனப் பெய்யும் மழையைப் போன்றது!

நிபந்தனையற்ற அன்பு வழங்க மிக மிக முக்கியமான தேவை ஈகோவை விரட்டுதல். ஈகோ நிலவும் இடத்தில் அன்பின் காற்று மூச்சுத் திணறும். ஈகோவை விரட்டிப் பாருங்கள் இதமான அன்பு எதிர்பார்ப்பின்று உலவத் துவங்கும்.

ஈகோவுடன் சேர்ந்து கர்வத்தையும் கூட கழற்றி வைத்தீர்களெனில் எதிர்பார்ப்புகளற்ற அன்பு மிக எளிதாய் உங்களுக்குக் கைவரும்.

ஒரு வயதான தம்பதியர் இருந்தனர். மனைவிக்கு நோய். யாரையும் அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியாத அல்சீமர் எனும் நோய். தாத்தா தினமும் காலையில் வருவார். மனைவியுடன் அமர்ந்து காலை உணவு அருந்துவார். நிறைய பேசுவார். மனைவியுடன்

நிறைய நேரம் செலவிடுவார். ஆனால் அவர் யார் என்பதே மனைவிக்குத் தெரியாது. காரணம் அல்சீமர் நோய்!

எத்தனை மழையாய் இருந்தாலும், எத்தனை வெயிலாய் இருந்தாலும் என்ன பிரச்சினை வந்தாலும் மனைவியைப் பார்க்க அவர் வராமல் இருந்ததே இல்லை!

தினமும் இதைக் கவனித்து வந்த டாக்டர் ஒரு நாள் கேட்டார். “இந்த தள்ளாத வயசுல நீங்க வரணுமா? நீங்க யாருன்னே உங்க மனைவிக்குத் தெரியாதே?”

அவர் சொன்னார் “அவளுக்கு என்னைத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் எனக்கு அவளைத் தெரியும். அவளை அன்பு செய்யாமல் என்னால் இருக்க முடியாது!”

டாக்டரின் கண்களின் கண்ணீர். நிபந்தனையற்ற அன்பு இப்படி இருக்க வேண்டும். எதையுமே எதிர்பார்க்காமல் உள்ளிருந்து ஊற்றாய் பெருகும் அன்பு.

அன்பு கிடைக்குமிடத்தில் அன்பு செய்வது சாதாரண அன்பு!

அன்பு கிடைக்காத இடத்திலும் அன்பு செய்வது புனிதமான அன்பு!

வெறுப்பைத் தருபவர்களைக் கூட அன்பு செய்வது தெய்வீகமான அன்பு!

நிபந்தனையின்றி அன்பு செய்

அன்பினாலே அவனி செய்!

45

இளைஞனை இறுக்கும் இணைய வலை!

பிரான்டி வுல்ஃப் மூன்று வயதான அழகான பெண் குழந்தை. அவளுடைய தாய் இருபத்தெட்டு வயதான ரெபேக்கா காலீன் கிறிஸ்டி, விவாகரத்து ஆனவள். தாயுடைய பொழுது போக்கு இணையத்தில் கேம்ஸ் விளையாடுவது. சாதாரணமாக விளையாடத் துவங்கிய அவளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் விளையாட்டு உள்ளிழுத்துக் கொண்டது. சாப்பாடு, தூக்கம் எல்லாவற்றையும் மறந்து விளையாடத் தொடங்கினாள். அவள் மறப்பதோடு நின்று விடாமல் குழந்தைக்கும் சாப்பாடு போட மறந்து விடுவாள் என்பது தான் துயரம்.

தாய் விளையாடிக் கொண்டிருப்பாள், குழந்தை எதுவுமே இல்லாமல் பட்டினியில் வாடி வதங்கும். தண்ணீரோ, சாப்பாடோ எதுவும் இல்லாமல்

கையில் என்ன கிடைக்கிறதோ அதை குழந்தை சாப்பிடும், நாய் உணவு உட்பட! குழந்தை மெலிந்து மெலிந்து எடை குறைந்து எலும்பும் தோலுமாகி விட்டது.

ஒருநாள் விளையாட்டின் மும்முரத்தில் இருந்தாள் தாய். மதியம் ஆரம்பித்த விளையாட்டு மாலை, இரவு என தொடர்ந்தது. இடைவெளியில்லாமல் அதிகாலை மூன்று மணி வரைக்கும் விளையாடினாள். விளையாடிவிட்டு விருப்பமேயில்லாமல் எழுந்து வந்தவள் குழந்தை மயங்கிக் கிடப்பதைப் பார்த்து அதிர்ந்து போனாள்! பசியினால் வாடி வதங்கிய அந்த மூன்று வயது தேவதை இறந்து போயிருந்தது!

அவளுக்கு 25 ஆண்டு காலம் சிறைத் தண்டனை விதித்து நீதிபதி தீர்ப்பளித்தார். "ஐயோ.. என்னுடைய குழந்தையை இழந்து விட்டேனே, பார்க்கணும் போல இருக்கே.." என கோர்ட்டில் அழுது புலம்பினாள் ரெபேக்கா. இப்போது அழுது என்ன செய்ய? போன உயிர் போனது தானே!

"இன்டர்நெட்ல கொஞ்ச நேரம் விளையாடினா என்ன ஆவப் போகுது"? என்று தான் இந்த இணைய மோகம் ஆரம்பிக்கும். அச்சு அசலாய் புகைப் பழக்கம் எப்படி ஆரம்பிக்குமோ அதே போல! ஒரு தடவை இழுத்துப் பார்ப்போமே என ஆரம்பிக்கும் பழக்கம் இழுப்பவரை இழுத்துக் கொள்ளும். அதே போல தான் இதுவும்.

முதலில் கொஞ்ச நேரம், அப்புறம் நினைப்பதை விட அதிக நேரம். அப்புறம் நாள் முழுக்க. தூக்கம் இல்லாமல், வேலை செய்யாமல், சாப்பாடு இல்லாமல் என அது விரிவடையும். இந்த மோகம் எந்த நிலைக்கும் போகலாம் என்பதற்கு ரெபேக்கா ஒரு சின்ன உதாரணம்.

இணையம் ஒரு அற்புதமான சாதனம் என்பதை முதலிலேயே சொல்லி விடுகிறேன். குறிப்பாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் எனும் ஆர்வமுடையவர்கள், பிறரோடு தொடர்பில் இருக்க வேண்டுமென விரும்புபவர்கள், கலைஞர்கள், செய்தியாளர்கள் இவர்களுக்கெல்லாம் இணையம் வரப்பிரசாதம். இணைய நன்மைகளைப் பட்டியலிட்டால் தனியே நான்கு புத்தகம் எழுதவேண்டி வரும்.

பாலையும், நீரையும் கலந்து வைத்தால் பாலை மட்டும் குடிக்கும் இலக்கிய அன்னப் பறவையாய் நாம் இருந்தால் அற்புதம்! தவறுகளை நோக்கிப் போனாலோ, அல்லது அளவுக்கு மீறிப் பயன்படுத்தினாலோ ஆபத்து சர்வ நிச்சயம்.

"*இணையத்தைப் பயன்படுத்துவோரில் ஐந்து முதல் பத்து சதவீதம் வரையிலானவர்கள் தாங்கள் இணையத்துக்கு அடிமையானதை உணர்கிறார்கள்*" என்கிறார் **ஜெர்மி லாரன்ஸ்** எனும் உடல்நல எழுத்தாளர்.

இணயத்தில் மெதுவாக சேட் செய்ய ஆரம்பிப்போம். பிறகு எப்போதும் கணினியின் ஓரத்தில் ஒரு சேட் வின்டோ இருந்தால் தான் வேலை ஓடும் எனும் நிலை வரும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு எதிர் பாலினருடன் செக்ஸ் உரையாடல் நடத்துவதில் நேரம் போவதே தெரியாது.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக முன்னணியில் இருப்பவை ஃபேஸ் புக், டுவிட்டர், வாட்ஸப், யூடியூப் போன்ற சமூக வலையமைப்புகள். இதில் நண்பர்களை கண்டுபிடிப்பது, அவர்களோடு பேசுவது. புது நபர்களைத் தேடுவது, அவர்களுடன் கதைப்பது என நேரம் போவதே தெரியாமல்

விளையாட்டு களைகட்டும். வாழ்க்கைக்குத் தேவையான விஷயங்கள் எல்லாமே பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டுவிடும்.

பாலியல் கதைகள், படங்கள், வீடியோக்கள் என மாட்டிக் கொள்பவர்கள் கதி ரொம்பப் பரிதாபம். அது ஒரு பெர்முடா முக்கோணம் போல. எட்டிப் பார்த்தாலே இழுத்துக் கொள்ளும் சிக்கலான விஷயம். இணைய உலகின் இன்றைய கணக்குப் படி சுமார் இரண்டரை கோடி பாலியல் வலைத்தளங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு வினாடியும் சுமார் ஒன்றரை இலட்சம் ரூபாய்கள் இதற்காய் செலவிடப்படுகின்றன. தேடுதல் தளங்களில் 25 சதவீதம் பாலியல் தேடல்களே! தரவிறக்குகளில் 35 சதவீதம் பாலியல் சார்ந்தவையே!

இந்தப் புள்ளிவிவரங்களே போதும் இணைய உலகை பாலியல் எவ்வளவு ஆழமாய்ப் பாதித்திருக்கிறது என்பதை உணர. இதில் மாட்டிக் கொள்பவர்கள் தங்கள் நேரம், வாழ்க்கை, குடும்ப உறவுகள் என எல்லாவற்றையுமே இழந்து விடும் அபாயம் உண்டு.

இன்டர்நெட்டுக்கு அடிமையாவதை யாரும் சீரியசாய் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஆனால் இனிமேல் அப்படி இருக்க முடியாது என எச்சரிக்கிறது சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று. "இணையத்துக்கும், இணைய விளையாட்டுகளுக்கும் அடிமையாகும் மக்களுடைய மூளையில் கணிசமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன" என்று அதிர்ச்சி முடிவை வெளியிட்டிருக்கிறது.

இந்த மாற்றம் கஞ்சா, கோகைன் போன்ற போதை அடிமைகளின் மூளையிலுள்ள மாற்றங்களை ஒத்திருக்கிறது. இணைய அடிமைகளின் மூளையை ஸ்கேன் செய்து பார்த்ததில் இது கண்டு பிடிக்கப்

பட்டுள்ளது. மூளையின் உணர்வுப் பகுதி, கவனப் பகுதி, முடிவெடுக்கும் பகுதி, போன்ற பகுதிகளின் இணைப்பு வலுவிழந்து விடுகிறதாம். எனவே இந்த இணைய அடிமைத்தனத்தை மிக சீரியசாய் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

"இணையத்தை விட முடியாதவர்கள் பலர் திருமணத்தில் தோல்வி, கல்வியில் தோல்வி, வேலையில் தோல்வி என படிப்படியாய் தோல்வியடைகிறார்கள்" என்கிறார் லண்டன் இம்பீரியல் கல்லூரியிலுள்ள பேராசிரியர் **ஹென்ரீடா பவுடன் ஜோன்ஸ்.** இவர் அங்கு இணைய மற்றும் ஆன்லைன் விளையாட்டு அடிமைத்தனங்கள் குறித்த ஆய்வுகளை மேற்கொள்கிறார்.

நாற்பத்து ஒன்று வயதான லூசியானா மெய்னி எனும் இங்கிலாந்துப் பெண்மணி, ஆன்லைன் விளையாட்டுக்குப் பணம் வேண்டும் என்பதற்காக அலுவலகத்தில் தில்லுமுல்லு விளையாட்டுகளை விளையாடியிருக்கிறார். அப்படி சுட்டுச் சுட்டுச் சேகரித்த பணம் சுமார் நாற்பது இலட்சம் ரூபாய்கள். இப்போது கம்பி எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்!

"ஆன்லைனில் விளையாடும் அடிமைத்தனமும், மதுவுக்கு அடிமையாவதும் ஒரே போன்ற சங்கதிகளே" என்கிறார் நாட்டிங்காம் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் **மார்க் கிரிஃபிட்ஸ்.**

மருத்துவம் இப்போது இதை சிக்கலான ஒரு பிரச்சினை என்று ஒத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இணையத்தை கட்டிக் கொண்டு தூக்கத்தைத் தொலைப்பவர்கள் மன அழுத்தம், எரிச்சல், கோபம், தலைவலி, பதட்டம், கவனமின்மை, சோர்வு, தனிமை, குற்ற உணர்வு போன்ற பலவீனங்களுக்கு ஆளாவார்கள் என எச்சரிக்கிறது!

குடும்ப உறவுகளோடு செலவிடும் நேரம் குறைந்து போய் உறவு வாழ்க்கை பலவீனமடைகிறது. சுமார் 6 சதவீதம் பயன்பாட்டாளர்கள் இதை வெளிப்படையாக ஒத்துக் கொள்கிறார்கள். யூகேவில் சுமார் 33 சதவீதம் விவாகரத்துகளுக்கு ஃபேஸ்புக் காரணமாய் இருக்கிறது!

சீனாவில் நிலமை இன்னும் மோசம். 42 சதவீதம் இளைஞர்கள் இதன் அடிமைகள். இரவு முழுவதும் இன்டர்நெட் கஃபேக்களில் இளைஞர்கள் விழித்துக் கிடப்பது சர்வ சாதாரண நிகழ்வு! 7 விழுக்காடு நடுநிலைப் பள்ளி மாணவ மாணவியர் இணைய வலையில் சிக்கிக் கிடப்பவர்கள் என்பது அதிர்ச்சித் தகவல்!

அதீத இன்டர்நெட் பயன்பாடு சமூக ஈடுபாட்டை குறைக்கிறது, அல்லது தடுக்கிறது. இதனால் இளைஞர்களுடைய தன்னம்பிக்கை முனை பழுதுபடுகிறது! அவர்கள் தங்களுடைய பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்ப மீண்டும் மீண்டும் இணையத்தில் சரணடைந்து விடுகிறார்கள். பலர் தங்களுடைய தோல்விகள், ஏமாற்றங்கள் இவற்றை வெற்றியாக மாற்ற முயலாமல் தீக்கோழி போல இணையத்தில் தலை புதைக்கிறார்கள். தண்ணியடித்து சோகம் மறக்க நினைக்கும் முட்டாள் தனத்தைப் போல!

இணையத்தினால் 40 சதவீதம் பணி தொய்வு ஏற்படுவதாய் ஒரு அமெரிக்க புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கிறது. காரணம் 60 சதவீதம் ஆன்லைன் வர்த்தகமும், 70 சதவீத பாலியல் தகவல் மேய்தலும் அலுவல் நேரத்தில் தான் நடக்கிறதாம்! 12 சதவீதம் அமெரிக்கர்களும், 30 சதவீதம் கொரிய மக்களும் இன்டர்நெட் தங்களுக்கு மாபெரும் போதையாய் இருப்பதை ஒத்துக் கொள்கின்றனர். ஆசிய நாடுகளில் இது இன்னும் அதிகமாம்.

இணைய பலவீனத்திலிருந்து விடுபடவேண்டியதும், இணையத்தை ஆரோக்கியமான வழிகளில் செலவிட வேண்டியதும் இளைஞர்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான இரண்டு விஷயங்கள்.

முதலில் ஓவராக இன்டர்நெட் பார்க்கிறீர்களெனில் அதை உணர வேண்டும். ஒரு நாள் எத்தனை தடவை இணையத்தில் நுழைகிறீர்கள், எவ்வளவு நேரம் சேட்டிங் செய்கிறீர்கள், அடிக்கடி ஒரு பக்கத்தை எட்டி எட்டிப் பார்க்கிறீர்களா, ஃபேஸ்புக், டுவிட்டர், மைஸ்பேஸ், வாட்ஸப், யூடியூப் போன்ற தளங்களில் எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகிறீர்கள் என கணக்குப் போட்டுப் பாருங்கள்!

தேவையல்லாத இணைய வாசிப்பை நிறுத்துங்கள். அதற்கு மிகச் சிறந்த வழி, அதைத் தவிர வேறு ஒரு நல்ல பொழுது போக்கில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவது தான்!

பொதுவாக ஆன்லைன் விளையாட்டு, சேட்டிங் போன்றவற்றை குறையுங்கள். போர்னோகிராபி எனப்படும் பாலியல் தேடுதலை அடியோடு நிறுத்துங்கள். கணினியை விட்டு விட்டு எழுந்து நடப்பது, நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது, வெளியே எங்கேயாவது போய் வருவது என சிந்தனையை வேறு பக்கம் திருப்புங்கள்.

இணைய அடிமைத்தனத்தை இன்டர்நெட் அடிக்ஷன் டிஸார்டர் (JAD) என மருத்துவம் அழைக்கிறது. இதை சிகிச்சை செய்ய உலகின் பல இடங்களிலும் இணைய அடிக்ஷன் சிகிச்சை நிலையங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இணைய அடிமைத்தனம் சீரியசான ஒன்று என்பதற்கு இவையே சாட்சி!

இணைய அடிமைத்தனத்தை எளிதாய் வெற்றி கொள்ள முடியும். வெற்றி கொள்ளுங்கள். தொழில் நுட்பத்தை ஆக்கபூர்வமாய் பயன்படுத்துங்கள்!

சரியாய் கையாளும் இணையம்

இமயம் ஏற்றும் உனையும்!

46

திடீர் பணக்காரன்!

மனதில் கொஞ்சம் தில். கையில் ஒரு துப்பாக்கி. முகத்தை மறைக்க ஒரு கர்ச்சீப். இது போதும் இலட்சாதிபதியாக! நல்ல மத்தியான நேரமாகப் பார்த்து ஒரு வங்கியில் புக வேண்டியது, வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் அப்பாவிப் பணியாளனின் நெற்றியில் துப்பாக்கியை வைக்க வேண்டியது, பணத்தை அள்ளிக் கொண்டு அலேக்காகப் பறக்க வேண்டியது!

திடீர்ப் பணக்காரர் ஆக வேண்டும் எனும் ஆவல் உந்தித் தள்ளும் போது என்னவெல்லாம் நடக்கிறது பாருங்கள்! விளைவு என்ன என்பதை நான் சொல்லத் தேவையில்லை. அப்படி சுருட்டிய பணம் அவர்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் உதவியது என்பதும் நாம் அறிந்ததே!

படிப்படியாய் வாழ்க்கையில் முன்னேறும் வழிகளெல்லாம் பலருக்கும் அலர்ஜியாகிவிட்டது. “**ஓவர் நைட்ல பணக்காரர் ஆக வேண்டும்**” என்பது அவர்களின் தாரக மந்திரம். அதற்கு கிடைக்கும் வழி லீகலோ, இல்லீகலோ பரவாயில்லை என்பது தான் பதறவைக்கும் உண்மை.

பல்லில்லாத பாட்டியின் காதில் கிடக்கும் பாம்படத்தை அறுப்பதுமுதல், கன கம்பீரமாக இருக்கும் ஏடிஎம் பெட்டியையே தூக்கிச் செல்வது வரை எல்லாமே ஓரே இலட்சியத்தை நோக்கியது தான். “விடிஞ்சா நான் பணக்காரனாகி இருக்கணும்!”

ஒரு காலத்தில் திடீர்ப் பணக்கார மோகம் உடையவர்கள் லாட்டரிகளை வாங்கிக் குவித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் லாட்டரியுடன் காத்திருந்து காத்திருந்து கடைசியில் சோற்றுக்கே லாட்டரி அடிக்கும் நிலைமைக்கு வந்தார்கள். அப்புறம் சுரண்டல் லாட்டரி வந்தது. சுரண்டிச் சுரண்டி சுண்டு விரல் தேய்ந்தது தான் மிச்சம்!

வீட்டில் கொஞ்ச நேரம் டிவி பார்க்க உட்கார்ந்தால் என்ன கிடைக்கிறது மனைவியின் அர்ச்சனையைத் தவிர? ஊடகங்கள் உருவாக்கி வைத்திருக்கும் அதி பயங்கரமான மாயை! ஒரு மாய உலகம். ஒரு வகையில் கிராபிக்ஸ் கொண்டு உருவாக்கிய சர்வ சக்தி பொருந்திய சுவர்க்கத்தின் மினியேச்சர்!

அங்கே அட்டகாசமான ஒரு கார் அப்பழுக்கற்ற சாலையில் ஓடுகிறது! அரை இலட்சம் ரூபாயை எட்டிப் பிடிக்கும் மொபைலுடன் ஒய்யார அழகி தோள் சாய்கிறாள். அரைச் சுவர் அளவு தொலைக்காட்சியில் ஹாக்கி பார்க்கிறார் பாப்கான் கொறிக்கும் பணக்கார

மனுஷன். விளம்பரங்களும், சினிமாக்களும் இளைஞர்களின் இளகிய மனதுக்குள் கண்ணி வெடியை வைக்கும் பணியை கட்சிதமாய் செய்து விடுகின்றன.

மாதச் சம்பளத்தில் வீட்டு வாடகை கட்டி, வாயைக் கட்டி, வயித்தைக் கட்டி, இல்லாத கரண்டுக்கு பில் கட்டி, போன் பில் கட்டி வாழும் வாழ்க்கையில் இதெல்லாம் சாத்தியமில்லை என நினைக்கிறார்கள் இளைஞர்கள். ஆசைக்கும், நேர்மைக்கும் இடையேயான போராட்டம் உக்கிரமடைகிறது.

பக்குவமான இளைஞர்கள் வெற்றிக்காக நேரான பாதையை தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அந்த துறையில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். புதுமையாய் என்னென்ன செய்யலாம் என யோசிக்கிறார்கள். வெற்றிகளை அடைகிறார்கள். அந்த வெற்றி ஒரு வருடத்தில் வந்தாலும் சரி, பத்து வருடங்களில் வந்தாலும் சரி. அது அவர்களிடம் தங்குகிறது. மனதை உற்சாகமூட்டுகிறது.

சிலரோ நேர்மையின் மதில் சுவரை எட்டித் தாவி விடுகிறார்கள். அவர்கள் மனித மதிப்பீடுகளை உடைத்து கொள்ளை, வழிப்பறி, ஏமாற்று என தவறான வழியில் செல்கிறார்கள். அதற்கு இடைஞ்சல்கள் வரும்போது கொலை வரைக்கும் போய் விடுகிறார்கள். தவறுகளை சிந்திக்கும் மனிதர்களிடமிருந்து தவறுகளே முளைக்கின்றன. அத்தி மரத்தில் அத்திப் பழங்களே விளையும் என்பதல்லவா விதி!

பணக்காரர்கள் ஆகவேண்டும் எனும் ஆசையை நான் விமர்சிக்கவில்லை. ஆனால் அந்த ஆசையை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு வலைகளில் விழுந்து விடுவது தான் ஆபத்தானது! எப்படியாவது பணக்காரர்கள் ஆக வேண்டும் எனும் உங்களுடைய ஆசையே சிலருடைய முதலீடு தெரியுமா?

"இன்று ஆயிரம் ரூபாய் கட்டுங்கள் அடுத்த வருஷம் ஒரு இலட்சம் ரூபாய் உங்கள் கையில் இருக்கும்" எனும் கோஷங்களுக்கு இன்றைக்கும் வலிமை உண்டு! அது "ஆஸ்திரேலியாவில் திராட்சைத் தோட்டம், அன்டார்டிக்காவில் தேக்குத் தோட்டம்" என்றெல்லாம் சர்வதேச முகம் காட்டுவதும் உண்டு. அதை நம்பி பணத்தைக் கட்டி விட்டு கையைப் பிசைந்து நிற்பவர்கள் எக்கச்சக்கம்!

"நைஜீரியன் மெயில்" ஏமாற்று வேலை இதில் உலகப் பிரசித்தம். மின்னஞ்சல் திறந்தால் உங்களுக்கு ஒரு மெயில் வந்திருக்கும். "அதிர்ஷ்டப் பிரபுவே, உங்களுக்காக நைஜீரியன் வங்கியில் ஆயிரம் கோடி ரூபாய்கள் காத்திருக்கின்றன. அதை சொந்தமாக்கிக் கொள்ள வெறும் ஐந்து இலட்சம் ரூபாய்களை மட்டும் உடனே கட்டுங்கள்" என கடிதம் விரியும்.

ஆயிரம் கோடியா என வாயைப் பிளந்து சைலன்டாகப் போய் பணத்தைக் கட்டி ஏமாந்து போகும் மக்கள் ஏராளம். சமீபத்தில் நமது நாட்டில் கூட ஒருவர் பணத்தைக் கட்டி கண்ணைக் கசக்கிய நிகழ்வு நடந்தது.

"என்னோட அக்கவுண்டில் இருக்கும் பணத்தை நான் எடுக்க முடியாது, டிரான்ஸ்பர் தான் செய்ய முடியும். அதற்கு ஒரு நைஜீரியன் அக்கவுண்ட் வேணும்." அல்லது "எல்லாம் தங்கமாக இருக்கிறது அதை பணமா மாற்ற கொஞ்சம் முன்பணம் வேண்டும்", "அல்லது உங்களுக்கு ஒரு கார் பரிசு விழுந்திருக்கிறது, இந்தியாவுக்கு அனுப்ப பேக்கிங் சார்ஜ் அனுப்புங்கோ" இப்படி ஏதோ ஒரு விதத்தில் மெயில் வரும்.

சிரித்துக் கொண்டே டிலீட் பட்டனை அமுக்குவது மட்டுமே நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒரே வேலை. கொஞ்சம் ஏமாந்து "முயற்சி செய்து பார்ப்போமே" என பணத்தைக் கட்டினால் உங்கள் பணம் காலி. அது உங்களுக்கு திரும்ப வரப் போவதில்லை என எல்லா சாமிகளையும் அடித்து சத்தியம் செய்து விடலாம்.

மத்திய ஐரோப்பாவிலுள்ள ஜெரி பெஸுவஸ்கி எனும் 72 வயது முதியவருக்கும் இப்படி அபத்தம் நேர்ந்தது. அவர் கட்டியது ஆறு இலட்சம் டாலர்கள்! சுமார் மூன்று கோடி ரூபாய்கள். சம்பாதித்ததையெல்லாம் கட்டி விட்டு கூரையைப் பிய்த்துக் கொண்டு பணம் கொட்டும் என காத்திருந்தார். ஒன்றும் கொட்டவில்லை. பதறி அடித்துக் கொண்டு பெருகுவேயில் இருந்த நைஜீரியன் தூதரகத்துக்கு ஓடினார்.

அவர்களிடம் பேசியபோது தான் இப்படி ஒரு ஏமாற்று வேலை நடந்திருப்பதை அவர் அறிந்தார். அதிர்ச்சியின் உச்சத்துக்கே போன அவர் கையிலிருந்த துப்பாக்கியால் சுட அருகிருந்த அதிகாரி மைக்கேல் அந்த இடத்திலேயே பலியானார்! தடுக்க வந்தவர்களுக்கும் காயம் ஏற்பட்டது! திடீர் பணக்காரர் ஆக வேண்டுமென விரும்பியவர் கடைசியில் குற்றவாளியானார்!

வெளிநாட்டிலிருந்து செக் வருகிறது, அப்படியே ஒரு மில்லியன் டாலர் மதிப்புள்ள பாண்ட் பேப்பர் வருகிறது என்றெல்லாம் வரும் மோசடிகள் இந்த வகை தான். ரகசியக் குரலில் உங்களுடைய கதவைத் தட்டும் எதையுமே, "சாரி... கௌம்புங்க காத்து வரட்டும்.." என விரட்டியடித்தால் நீங்கள் தப்புவீர்கள்.

"என் கையில இரிடியம் இருக்கு. அதை வாங்க ஜெர்மனியிலிருந்து ஒருத்தன் வரான். அதோட மொத்த மதிப்பு இரண்டு இலட்சம் கோடி ரூபாய். அதை டெஸ்ட் பண்ண முதல்ல ஒருத்தன் வருவான். இரிடியத்தை நெல்லுக்கு பக்கத்துல வெச்சா நெல்லை அது இழுத்து எடுக்கும். தீக்கு பக்கத்துல வெச்சா தீ வளையும்" இப்படியெல்லாம் கதை சொல்லிக் கொண்டு மோசடி நடத்தும் பலருடைய வழக்குகள் காவல் துறையிடம் உண்டு.

"மின்னல் தாக்கினால் செம்பு இரிடியம் ஆகிவிடும்" என இவர்கள் ஷாக் சயின்ஸ் பேசுவார்கள்! இதையெல்லாம் நம்பிக் கொண்டு மின்னல் தாக்கிய செம்பு குடத்துக்காக வெட்டிக் கொண்ட ஆட்களும் உண்டு. மின்னல் தாக்கட்டும் என வீட்டிலிருக்கும் செம்பு பாத்திரங்களையெல்லாம் மாடியில் விரித்து வைக்கும் அப்பாவிகளும் உண்டு. பணம் பிடுங்கும் ஏமாற்று வேலையன்றி இதில் வேறு ஒன்றும் கிடையாது!

கிரடிட் கார்ட்களை போலியாய் தயாரித்து ஏ.டி.எம் களில் பணம் திருடுவதாகட்டும், வங்கியின் பக்கத்தைப் போலியாய் தயாரித்து தகவல் திருடுவதாகட்டும் எல்லாமே திடீர் பணக்காரர்களாக விரும்புபவர்களின் தில்லு முல்லுகளே.

உஷாராய் இருக்க வேண்டியதும், இத்தகைய வேலைகளில் ஈடுபடாமல் இருக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

முன்பணமாக நீங்கள் பணம் கட்டுங்கள். உங்களை மஹாலட்சுமி வந்து சந்திப்பாள் என சத்தியம் செய்யும் சர்வ சங்கதிகளும் ஏமாற்று வேலைகள் தான். எஸ்கேப் ஆகிவிடுங்கள்.

வழக்கத்துக்கு மீறிய சலுகைகள், பயன்கள், லாபம் இதெல்லாம் எச்சரிக்கை மணியை அடிக்கும் விஷயங்கள். உங்களை பணக்காரர் ஆக்குவதே இலட்சியம் என யாரும் நேர்ச்சை செய்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

இணையத்தில் பத்து மடங்கு கவனம் அவசியம். உங்கள் வங்கிக் கணக்கைப் பார்க்கும் போது கூட கவனம் வேண்டும். **“உடனே பணம் கொடு”** என அவசரப்படுத்தும் எதையும் சீண்டவே சீண்டாதீர்கள். உதவிகள், நிவாரணங்கள் கொடுப்பதைக் கூட நேரில் கொடுக்கவே முயலுங்கள். நெட்டில் கெட்டவர்கள் உலவ வாய்ப்பு அதிகம்!

வெளிநாட்டில் வேலை எனும் அழைப்புகளை அதீத கவனத்துடன் அணுகுங்கள். தேவைப்பட்டால் அனுபவஸ்தர்கள், காவல்துறை போன்றவர்களின் உதவியை நாடத் தயங்காதீர்கள்.

உழைப்பை நம்புங்கள். திருட்டுத் தனமாய் முன்னேறியவர்களை எக்காரணம் கொண்டும் முன்னுதாரணமாய்க் கொள்ளாதீர்கள். அது உங்கள் தந்தையாகவே இருந்தாலும் தள்ளியே வையுங்கள்.

வெற்றியை நோக்கி மனதில் நம்பிக்கையும், உற்சாகமும் கொண்டு ஓடுபவர்களை வெற்றி நிச்சயம் சந்திக்கும். பில்கேட்ஸ் கூட ஹார்வேர்ட் பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து வெளியேறி, முதல் வேலையான டிராஃப் ஓ டேட்டாவில் தோற்று பின்னர் தான் மைக்ரோசாஃப்ட் மன்னனானார். அவர் வெற்றியை நோக்கி இலட்சியங்களுடன் ஓடியவர்!

நாலு வயசு வரை பேச்சு வராமல், ஏழு வயசு வரை எழுதத் தெரியாமல், ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் அரை லூசு என கருதியவர் தான் **ஐன்ஸ்டீன்.** நேராக ஓடிய அவருக்கு நோபல் பரிசு கிடைத்தது!

குறுக்குப் பாதையில் ஓடுபவர்களுக்குக் கிடைக்கும் வெற்றி தளிர் இலைகளைப் போன்றது. விரைவிலேயே காய்ந்து விடும். நேரான பாதையில் ஓடுபவர்களுடைய வெற்றியோ உயர் மலைகளைப் போன்றது! அது வரலாறுகளின் முகப்புப் பக்கத்தில் கர்வத்துடன் இடம் பெறும்!

குறுக்கு வழி விலக்கு

நேர்மையே நம் இலக்கு!

47

நீங்களும் தலைவராகலாம்

"கீழ்ப்படியக் கற்றுக் கொள்ளாதவர், சிறந்த தலைவராய் இருக்க முடியாது" என்கிறார் **அரிஸ்டாட்டில்.**

நமது வரலாற்றையோ, வாழ்க்கையையோ புரட்டிப் பார்த்தாலே பல தலைவர்கள் சட்டென நமது கண்ணுக்குப் புலப்படுவார்கள். **நெல்சன் மண்டேலா** நமது மனக்கண்ணில் புன்னகையுடன் வருவார். அடுத்த வினாடியே இறுகிய கண்களுடன் **ஹிட்லரும்** வரலாம். **அன்னை தெரசா** மனதில் சிரிக்கும் அடுத்த வினாடியில் **ராஜபக்சேவும்** எட்டிப் பார்க்கலாம். சிலர் அவர்களுடைய நல்ல பண்புகளுக்காகவும், சிலர் அவர்களுடைய கொடூர பண்புகளுக்காகவும் நமது மனக்கண்ணில் நிழலாடுவார்கள்.

தலைவர்கள் எந்த நிறத்திலோ, எந்த வடிவத்திலோ இருக்கலாம். ஒல்லிப் பிச்சானாய், ஆறடி உயரத்தில் மனதில் தோன்றும் **ஆபிரகாம் லிங்கனாகவும்** இருக்கலாம், வீல் செயரில் வலம் வரும் **ரூஸ்வெல்டாகவும்** இருக்கலாம். முதுமையின் சுருக்கம் முகமெங்கும் கூடாரமிட்டிருக்கும் **கிருஷ்ணாம்பாளாகவும்** இருக்கலாம், பளிச் ஆடையுடன் வலம் வரும் **பில்கேட்ஸ்** ஆகவும் இருக்கலாம்.

தலைவர்கள் யாரும் ரெடிமேடாய் செய்யப்படுபவர்கள் அல்ல. மக்களிடையே இருந்து புறப்பட்டு வருபவர்கள் தான். ஒரு குழுவில் பத்து பேர் இருப்பார்கள். ஒருவர் தலைவராகிவிடுவார். ஒரு நிறுவனத்தில் பல்லாயிரம் பேர் இருப்பார்கள் ஒரு சிலர் தலைவர்களாகிவிடுவார்கள். அந்த குறிப்பிட்ட மனிதர்களை கொஞ்சம் கவனித்துப் பார்த்தால் அவர்களிடம் ஏதோ ஒரு "**ஸ்பெஷாலிடி**" இருப்பது புரியும். தலைவர்களாக வேண்டுமெனும் விருப்பம் நம்மிடம் இருந்தால், இந்த சிறப்புத் திறமைகளைக் கண்டறிந்து அவற்றை வளர்த்துக் கொண்டாலே போதுமானது!

மனதளவில் உற்சாகமாக இருக்க வேண்டியது தலைவருடைய முதல் பண்பு. உற்சாகமாக இல்லாத ஒரு தலைவரால் தனது குழுவையும் உற்சாகமாக வைத்திருக்க முடியாது. ஏகப்பட்ட எரிச்சல்கள், கஷ்டங்கள், மன அழுத்தம் இவையெல்லாம் இருந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் மீறி மனதை உற்சாகமாய் வைத்திருக்க வேண்டியது தலைவருக்கான முக்கியமான தகுதிகளில் ஒன்று.

"கற்காலத்தில் தலைவர்கள் உடல் பலத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்டனர். தற்காலத்திலோ, மக்களோடு இரண்டறக் கலக்க முடிபவர்களே நல்ல தலைவர்கள்" என்கிறார் மகாத்மா காந்தி.

தலைவர் என்பவர் மக்களோடு கலந்து அவர்களுக்கு முன்னால் செல்லும் ஒரு நல்ல உதாரணமாக இருக்க வேண்டும். தான் எல்லோருக்கும் பணியாளன் எனும் மனநிலை உடையவனே மிகச் சிறந்த தலைவன்.

"சாரி... மறந்துட்டேன்" என நாம் சகஜமாகச் சொல்லும் வார்த்தை தலைவருடைய அகராதியிலேயே இருக்கக் கூடாது. ரொம்ப நேர்த்தியாக எல்லா செயல்களையும் ஒழுங்குபடுத்திச் செய்ய வேண்டியது அவருடைய மிக முக்கியமான பணி. எதை எந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டும் எனும் சிறப்பான திட்டமிடல் ரொம்ப அவசியம்.

தலைவர் என்பவர் எல்லா வேலைகளையும் செய்பவர் அல்ல! எல்லா வேலைகளையும் செய்ய வைப்பவர். யாரிடம் எந்த வேலையைக் கொடுக்கலாம். எந்த வேலையைக் கொடுக்கக் கூடாது. அவர்களிடம் நாசூக்காய் வேலை வாங்குவது எப்படி எனும் சூத்திரங்களெல்லாம் ஒரு நல்ல தலைவனின் அடையாளங்கள்.

ஜெய் தீசன் என்பவர் ஐந்து மில்லியன் டாலர் மதிப்புள்ள ஒரு நிறுவனத்தின் சொந்தக்காரர். காலில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு உழைப்பவர். நல்ல தலைமைப் பண்புகள் கொண்ட அவரிடம் யாராவது ஃபைல் கொண்டு வந்து கையொப்பமிடச் சொன்னாலோ, மெயில் வாசித்து பதில் போடச் சொன்னாலோ "நேரமில்லை அப்புறம் பார்க்கலாம்" என்று ஒதுக்கி வைப்பார். அன்று இரவு அந்த வேலைகளையெல்லாம் வீட்டில் வைத்து முடித்துவிட்டு அலுவலகத்துக்கு வருவார்.

பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தான் அவர் ஒரு ரகசியத்தை வெளியிட்டார். "எனக்கு எழுதப் படிக்கத் தெரியாது!". உடன்

பணிசெய்தவர்களெல்லாம் அதிர்ந்தனர். இப்படி ஒரு குறையை வெளியே தெரியாமல் எப்படி மறைத்தார் என ரொம்பவே வியந்தனர். தனது 56வது வயதில் தான் கொஞ்சம் எழுதப்படிக்கக் கற்றுக் கொண்டார் அவர்.

"மக்களிடம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள், எப்படிச் செய்ய வேண்டுமென சொல்லாதீர்கள். அப்போதுதான் வியப்பூட்டும் வகையில் வேலை சிறப்பாக நடக்கும்" என்கிறார் **ஜார்ஜ் எஸ் பேட்டன்.** இது மக்களுடைய உண்மையான திறமைகளை வெளிகொணரும் நல்ல முயற்சி என்பதைத் தலைவர்கள் அறிவார்கள்.

தலைவருக்கு இருக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒரு குணம் தைரியம். சில முடிவுகள் எடுக்கும் போது மன திடம் ரொம்பவே தேவைப்படும். தோல்வியை நேர்மையாய் ஏற்றுக் கொள்வதும் தைரியத்தின் ஒரு பாகமே!

சொல்லப்படாத ஒரு விஷயம் எப்போதும் கேட்கப்படுவதில்லை. தேவையான விஷயங்களை பகிர்ந்து கொண்டே இருப்பது முக்கியமான தலைமைப் பண்பு. அதே போல, பிறர் பேசுவதைக் பொறுமையுடன் கேட்பதும் தலைவருக்கு இருக்க வேண்டிய முக்கியத் தகுதி. அப்படிக் கேட்கும்போது தான் பல்வேறு விதமான ஐடியாக்கள் தலைவருக்குக் கிடைக்கும். மக்களும் உற்சாகமடைவார்கள்.

தனது மக்களைப் பற்றித் தெரியாதவர் நல்ல தலைவராய் இருக்க முடியாது. வெறும் அலுவலக விஷயங்கள் மட்டுமல்லாமல் அவர்களுடைய தனிப்பட்ட விஷயங்களையும் தெரிந்திருப்பது தலைவருக்கும், அவருடைய குழுவுக்கும் இடையேயான பிணைப்பை அதிகரிக்கும்.

தன்னம்பிக்கையும், பாசிடிவ் சிந்தனையும் தலைவருக்குத் தேவையான இரண்டு விஷயங்கள். தலைவருக்கே தன்னம்பிக்கை இல்லையேல் குழுவும் தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் தான் இருக்கும்.

குழப்பமான வேளையில் வழிகாட்ட வேண்டியது தலைவருடைய இன்னொரு பணி. மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தி அந்த சூழலை எதிர்கொள்ள வைப்பது அவருடைய சிறப்புத் தகுதி. வேலையைச் சரியாய் செய்வது மட்டுமல்ல, சரியான வேலையைச் செய்வதும் ஒரு தலைவரிடம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கடமையாகும்.

தலைவர் என்பவர் நம்பிக்கைக்குரியவராய் இருக்கவேண்டும் என்பதில் எந்த மாற்றுக் கருத்தும் இல்லை. குழுவினருடைய நம்பிக்கையைச் சம்பாதிப்பவராக இல்லாமல் போனால் ஒருவர் நல்ல தலைவராகப் பரிமளிக்க முடியாது.

எல்லோருமே ஒரு திறமைசாலியைத் தலைவராகக் கொண்டிருக்கவே விரும்புவார்கள். எனவே தலைவருக்கு நல்ல திறமைகள் இருக்க வேண்டியது அவசியம். தனக்கு என்ன திறமை இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதும், அந்தத் திறமைகளைப் பயன்படுத்துவதும், புதிய திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதும் ஒரு தலைவருக்கு இருக்க வேண்டிய முக்கியமான குணங்களாகும்.

பல தலைவர்கள் திட்டுவதற்குக் காட்டும் ஆர்வத்தைப் பாராட்டுவதற்குக் காட்டுவதில்லை. தனது மக்கள் சிறப்பாகச் செயல்படத் தூண்டுதலாய் இருக்க வேண்டியதும், அப்படிச் செயல்படும் போது மனம் திறந்து பாராட்ட வேண்டியதும் தலைமைப் பண்பின் அம்சங்களாகும். தனது குழுவின் செயல்பாடை வைத்து தான் தலைவரின்

மதிப்பு கணக்கிடப்படும் எனும் எண்ணம் எப்போதும் ஒரு தலைவருக்கு இருக்க வேண்டும்.

நிறுவனத்தில் இலட்சியத்தை நோக்கிச் செல்பவராக ஒரு தலைவர் இருக்க வேண்டும். எங்கே இருக்கிறோம், எங்கே செல்ல வேண்டியிருக்கிறது, அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் எனும் மூன்று அடிப்படை விஷயங்களை மனதில் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த இலட்சியத்தை அடைய புதுமையான திட்டங்கள், வித்தியாசமான சிந்தனை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தினால் சிறந்த தலைவராகலாம்.

ஆப்பிள் நிறுவன சி.இ.ஓ கடந்த பத்து ஆண்டின் சிறந்த சி.இ.ஓ ஆக சமீபத்தில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். பல்வேறு ஜாம்பவான் நிறுவனங்கள் எலக்ட்ரானிக் பிளேயர்களைத் தயாரித்து இசை உலகை

ஆக்கிரமித்திருந்த சமயம் அது. தனது புதுமையான திட்டங்களால் இசை, சினிமா, மொபைல் என மூன்று ஏரியாவிலும் புகுந்து பட்டையைக் கிளப்பி, நிறுவனத்தை சரேலென உச்சியில் கொண்டு போய் நிறுத்தினார் இவர். காரணம் இவரிடமிருந்த தனித்துவமான வித்தியாசமான சிந்தனைகள்.

ரிஸ்க் எடுக்கத் தயங்காதவராகவும் தலைவர் இருக்க வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் "**கால்குலேட்டட் ரிஸ்க்**" எனப்படும் கணிக்கப்பட்ட ஆபத்துகளை எடுக்கத் தயங்காதவர் தான் தடைகளைத் தாண்டி முன்னேற முடியும். எல்லோரையும், எப்போதும் திருப்திப்படுத்துவது தலைவருடைய வேலையல்ல. எல்லோரையும் எப்போதும் கூடவே

வைத்துக் கொள்வதும் தலைவருடைய பணியல்ல என்பதை ஒரு தலைவர் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த அடிப்படை விஷயங்களை மனதில் கொண்டிருங்கள். வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் இந்தத் திறமைகளை உங்களுடைய அலுவலகத்தில் வெளிப்படச் செய்யுங்கள். விரைவிலேயே தலைமைப் பதவிகள் உங்களை வந்தடையும்!

“உங்களுடைய வெற்றிக்கான காரணம் என்ன?”

வெற்றிகரமான ஒரு நிறுவனத் தலைவரிடம் பத்திரிகையாளர் ஒருவர் கேட்டார்.

“சரியான முடிவுகள்!. சரியான முடிவுகளை எடுப்பதால் தான் நான் வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்.”

அவர் பதில் சொன்னார்.

“சரி, எப்படி உங்களுக்குச் சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் திறமை கிடைத்தது”

“அனுபவம்! அனுபவமே எனக்கு சரியான முடிவுகளை எடுக்கக் கற்றுத் தருகிறது.”

“அது சரி.. அனுபவத்தை எப்படிப் பெற்றுக் கொண்டீர்கள்”

சிரித்துக் கொண்டே பதில் சொன்னார் அவர், “தவறான முடிவுகளை எடுப்பதனால் அனுபவம் கிடைக்கிறது”.

துணிவும், பணிவும் தலைமைக்கு

இருந்தால் வாழ்க்கை வளமைக்கு!

48

மாற்றங்கள் வெற்றிகளின் அனுமதிச்சீட்டுகள்

"விட்டு விடுதலையாகி ஒரு சிட்டுக் குருவியைப் போல" என்ற பாரதியார் பாடல் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். சுதந்திரமாய்ப் பறக்கும் சிட்டுக் குருவி சிலிர்ப்பின் அடையாளம். எப்போதேனும் சிட்டுக் குருவியின் கூட்டைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? நேரம் கிடைக்கும் போது கவனித்துப் பாருங்கள். சிட்டுக்குருவிகளின் கூடுகள் எப்படி இருக்கின்றன? கடந்த ஆண்டு எப்படி இருந்தன? கடந்த நூற்றாண்டில் எப்படி இருந்தன? வியப்பூட்டும் பதில் என்னவென்றால், நூற்றாண்டுகளாக இவற்றில் ஏதும் மாற்றம் இல்லை என்பதே!

விலங்குகள், பறவைகள் போன்றவையெல்லாம் வாழ்க்கை முறைகளில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதில்லை. மனிதனுடைய வாழ்க்கையோ மாற்றங்களால் கட்டமைக்கப்பட்டது. அந்த மாற்றங்கள் தான் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் பல்வேறு வளர்ச்சிகளைக் கொண்டு வருகிறது.

சிலருக்கு மாற்றங்கள் எதுவும் பிடிப்பதில்லை. குறிப்பாக அலுவலக வேலை, பிஸினஸ் போன்றவற்றில் மாற்றம் என்றாலே காத தூரம் ஓடி விடுகிறார்கள். கிணற்றுத் தவளையைப் போல வட்டமடித்துக் கொண்டே இருப்பதில் தான் அவர்களுக்குத் திருப்தி அதிகம். அட்டவணையை மாற்றி எதுவும் செய்யமாட்டார்கள். வட்டத்துக்குள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் கடிகார முள்போல அவர்களுடைய வாழ்க்கை பேட்டரி தீரும் வரை ஓடி முடிகிறது.

ஒரு புதிய ரக செல்போனைப் பார்த்தவுடன் நமது செல்போனை மாற்றி விடலாமா எனத் தோன்றுகிறது. ஒரு எல்.இ.டி டிவியைப் பார்த்ததும் நமது சின்ன டிவியை மாற்றி விடலாமா என தோன்றுகிறது. புத்தம் புதிய விளம்பரம் ஒன்றைப் பார்த்தவுடன் மாற்றத்துக்காக மனம் தயாராகிவிடுகிறது. ஆனால் முக்கியமான வேலை சார்ந்த மாற்றங்கள் வரும்போது மட்டும் பயம் வந்து கூடாரமடிக்கிறது.

வெற்றியாளர்கள் மாற்றத்தைக் கண்டு பயந்து ஓடுவதில்லை. மாற்றம் என்பது மானிடத் தத்துவம் என புன்னகையுடன் எதிர்கொள்கிறார்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால் சரியான மாற்றத்தை தேடிப் போய் அணைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உலகம் பொருளாதார வீழ்ச்சியில் வழுக்கியது. பலர் வேலையிழந்து, பணமிழந்து சிக்கலில் விழுந்தார்கள். அவர்களில் பெரும்பாலானோர் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொண்டு தங்களுடைய வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டத்துக்கு இடம் பெயர்ந்தார்கள். ஆனால் மாற்றங்களைக் கண்டு மிரண்டு போனவர்கள் பலர் தற்கொலை செய்து கொண்டு மடிந்தே போனார்கள்.

மாற்றம் நல்லது என்று பலரும் சொன்னாலும் மாற்றங்களை மக்கள் வெறுப்பதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு.

என்ன நடக்கப் போகிறதோ தெரியலையே! எனும் பயம் முதலாவது. ஒரு வட்டத்துக்குள்ளேயே நீந்திக் கொண்டிருப்பவர்கள் சட்டென ஒரு மாற்றத்தைக் காணும் போது நிலை குலைந்து போகிறார்கள். தொட்டியில் நீந்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மீனை பிடித்து தரையில் விட்டால் துடிப்பதைப் போல இவர்கள் துடித்து விடுகிறார்கள். உண்மையில் விடப்பட்டது தரையில் அல்ல, கடலில் எனும் வாழ்வின் உண்மையை அவர்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை.

என்னோட வேலை என்ன ஆகும்ன்னு தெரியலையே? என்னோட எதிர்காலம் என்ன ஆகும்னு தெரியலையே, வாழ்க்கையை ஓட்ட என்ன செய்வேன்னு தெரியலையே என்றெல்லாம் மாற்றம் குறித்த திகில் அவர்களைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது.

இரண்டாவது பயம் கட்டுப்பாடு சேர்ந்தது. நம்ம கையில கண்ட்ரோல் எதுவும் இல்லையே எனும் பயம் அது!. நடக்கும் மாற்றங்களெல்லாம் வேறு ஏதோ ஒரு நபருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது போல ஒரு எண்ணம் இவர்களுடைய மனதில் ஓடிக்

கொண்டே இருக்கும். நமது வாழ்வின் கடிவாளம் நம்மிடம் இல்லையேல் இதில் எப்படி வெற்றி பெறுவது எனும் பயம் அவர்களுக்கு மாற்றத்தைக் கண்டு விலகி ஓடும் மனநிலையைத் தந்துவிடும்.

மூன்றாவது பயம் தோல்வி சார்ந்தது. சூழல் மாறிவிட்டால் வெற்றி பெற முடியுமா எனும் குழப்பம். புதிய இடம் எப்படி இருக்குமோ? புதிய தலைமை எப்படி இருக்குமோ? தரப்பட்டிருக்கும் புதிய வேலையில் திறமையாய் செயல்பட முடியுமா? ஒருவேளை வெற்றி பெறாவிடில் வேலை நிலைக்குமா? இப்போது இருக்கின்ற நல்ல பெயர் தொடருமா என சங்கிலித் தொடர் போலத் தொடரும் பயங்கள் இதில் அடக்கம்.

நான்காவது பயம் சோம்பேறிகளின் பயம். இந்த வேலையை நாலுவருஷமாவோ, நாப்பது வருஷமாவோ பண்றேன். இதோட எல்லா நுணுக்கங்களும் எனக்குத் தெரியும். கண்ணை மூடிட்டு கூட இந்த வேலையைச் செய்ய முடியும். இனிமே புதிய வேலையைச் செய்தா எப்படி? இப்போ இருக்கிற இந்த ரிலாக்ஸான சூழல் நிலைக்குமா? எனும் பயம் அது. ரொம்பவே சொகுசான வேலை சுழற்சியிலிருந்து வெளிவர பயப்படும் மனநிலை இது.

"*மாற்றங்களை வெறுப்பவன் அழுகத் துவங்குகிறான், மாற்றங்களை ஏற்காதவர்கள் கல்லறை மனிதர்கள் மட்டுமே*" என்கிறார் இங்கிலாந்தின் **ஹேரால்ட் வில்சன்.**

ஒருவர் **பால் ஆலன்** என்பவருடன் சேர்ந்து **டிராஃபிஃப்-ஓ-டேட்டா** எனும் சின்ன நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தார். டிராபிக் சிக்னல் தகவல்களிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்று அவற்றைப் பயனுள்ள அறிக்கைகளாக மாற்றுவது தான் அவர்களுடைய திட்டம். ஓரளவு

நிறுவனம் வெற்றிகரமாய் இயங்கிக் கொண்டிருந்தபோது அவர் அதை உதறிவிட்டு மாற்றத்தை நாடினார். அந்த மாற்றம் அவருக்கு உலகப் புகழைக் கொண்டு வந்து சேர்த்தது. அவர் தான் மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனர் **பில்கேட்ஸ்!**

நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் மாற்றங்கள் நம்மைச் சந்தித்துக் கொண்டே தான் இருக்கும். மாற்றங்களை எந்த அளவுக்கு எதிர்க்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு மாற்றங்களுக்குள் இணைய கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும். திசை மாறித் திசை மாறி ஓடும் நதியின் ஓட்டத்துக்கு ஏற்ப நீந்துவதே எளிதானது. எதிரேறுதல் கடினமானது. எனவே மாற்றங்களை மனதளவில் ஏற்றுக் கொள்வதே, மாற்றங்களைப் பழகிக் கொள்வதன் முதல் படியாகும்.

ஒரே பள்ளிக்கூடத்தில் பல ஆண்டுகள் பணியாற்றி பணிமாற்றம் பெற்றுச் செல்லும் ஆசிரியர்களின் மன உளைச்சல் கடுமையானது. அவர்கள் பழகிய சூழலை விட்டு வெளியேறுவதை சுமையாகக் கருதுகிறார்கள். புதிய நபர்களைப் பரிச்சயப்படுதல், புதிய சூழலில் நடைபோடுதல், புதியவற்றைச் செய்தல் என பல்வேறு நல்ல அம்சங்கள் அதில் உள்ளன. இரண்டு மணிநேர திரைப்படத்துக்கே பல மாற்றங்கள், இனிய ஆச்சரியங்களெல்லாம் எதிர்பார்க்கும் நம்மில் பலரும் வாழ்க்கையில் அத்தகைய ஆச்சரியங்களைச் சந்திக்கப் பயப்படுவது வியப்பளிக்கிறது.

கோயில் திருவிழாக்களில் விற்கும் கலைடாஸ்கோப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஒரு முனையைக் கண்ணில் வைத்து சுழற்றிச் சுழற்றிப் பார்க்கும் போது பிரம்மாண்டமான காட்சிகள் விரிவடைந்து நம்மை

வியப்பூட்டும். அப்படிக் காட்டுபவை ஒரு சில வண்ணத் துண்டுகள் தான். மாற்றமும் அத்தகையதே. ஒரு சின்ன மாற்றம் கூட நம்முடைய பார்வையில் மிகப்பெரிய விஸ்வரூப வேறுபாடைக் காட்டக் கூடும். எனவே மாற்றங்களைக் குறித்து மலையளவு கற்பனைகள் வளர்க்காமல், அதன் இயல்பிலேயே அணுகுவதே சிறந்தது.

"காலங்களைத் தாண்டி வாழ்பவை மிகவும் வலுவான பிராணிகளோ, மிகவும் அறிவார்ந்த பிராணிகளோ அல்ல. மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் பிராணிகளே தலைமுறை தாண்டியும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன" என்கிறார் **டார்வின்!** மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்வதன் தேவையை தனது பாணியில் சொல்கிறது டார்வினின் தத்துவம். குரங்கிலிருந்து வந்தவன் மனிதன் எனும் அவருடைய கோட்பாடு கூட மாற்றத்தின் மீதான கட்டமைப்பு தானே!

முன்னேற்றத்துக்கான மாற்றங்களை விரும்பும் மனம் பாசிடிவ் மனநிலையிலிருந்தே புறப்படுகிறது. நான் இந்த மாற்றத்துக்காகப் பயப்படுகிறேனா? பயப்படுகிறேன் எனில் ஏன் பயப்படுகிறேன்? இந்தப் பயம் நியாயமானது தானா எனும் சில கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்பதே நமக்கு மிகப்பெரிய உத்வேகத்தை அள்ளித் தரும். எத்தனை முறை மாற்றத்தைக் குறித்து நேர்மறையாய் சிந்தித்திருக்கிறோம், எத்தனை முறை எதிர்மறையாய் சிந்தித்திருக்கிறோம் என்பதைக் கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் வெற்றியாளரா, இல்லையா என்பது புரியவரும்.

அமெரிக்காவிலுள்ள **மேசிஸ்** எனும் மிகப்பெரிய விற்பனை நிலையம் இன்று சுமார் ஐயாயிரம் கோடி ரூபாய்கள் லாபத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த நிறுவனத்தை ஆரம்பித்த **ரௌலண்ட் ஹஸி மேசி** என்பவர் இந்தக் கடையை ஆரம்பிக்கும் முன் நான்கு கடைகள்

ஆரம்பித்தார். ஒவ்வொன்றாக நான்குமே தோல்வியடைந்தன. ஒவ்வோர் தோல்வியிலும் மாற்றத்தைக் கற்றுக் கொண்டார். அதை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு அடுத்த நிலைக்குத் தாவினார். கடைசியில் மேசிஸ் அவருக்கு வெற்றி தந்தது. இன்று 800 க்கும் மேற்பட்ட கடைகள் அமெரிக்காவில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

துணிச்சலுக்கும் முட்டாள் தனத்தும் வேறுபாடு உண்டு. விமானத்திலிருந்து பாராசூட்டுடன் குதிப்பதற்கும், எதையும் யோசிக்காமல் குதிப்பதற்குமான வித்தியாசமாய் இதைச் சொல்லலாம். எனவே மாற்றத்தை நோக்கி இடம் பெயரும் முன் அது குறித்த புரிதலும், அறிதலும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதன் பின் மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முதல் சுவடை வைக்கும்போதே இதன் முழு பொறுப்பும் என்னுடையது என்பதை மனதில் எழுதுங்கள். அது மாற்றத்தை வெற்றிகரமாக மாற்றும் உத்வேகத்தை உங்களுக்குத் தரும்.

மாற்றங்களை எதிர்கொள்வோம்

வாழ்வினிலே இனி வெல்வோம்

49

வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் இடையே...

வெற்றி தோல்வி பற்றி சிந்தித்தாலே சட்டென நினைவுக்கு வரும் **தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின்** கதை! ஆயிரக்கணக்கான முறை தோல்வியைத் தழுவிய அவர் கடைசியில் வெற்றிகரமாய் மின்விளக்கைக் கண்டுபிடித்தார். 'இத்தனை முறை தோற்றுவிட்டீர்களே' என அவரிடம் கேட்டார்கள். அதற்கு அவர் 'நான் தோற்றேன் என்று யார் சொன்னது? எவையெல்லாம் தவறான வழிகள் என்பதைக் கண்டுபிடித்தேன்' என்றார்.

வெற்றி என்பதும், தோல்வி என்பதும் நமது மனதைப் பொறுத்தது. நமது மதிப்பீடுகளைப் பொறுத்தது. நமது வாழ்க்கையில் நாம் எதை முதன்மைப்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது!

வாழ்க்கையை ஒரு பயணம் என எடுத்துக் கொண்டால், ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் ஒவ்வொரு விஷயம் நமக்கு இலக்காக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு விஷயம் நமக்கு வெற்றியாய் இருக்கிறது. சிறுவயதில் சைக்கிள் ஓட்டுவது வெற்றி என மார்தட்டுவோம். இருபது வயதில் சைக்கிள் ஓட்டுகிறேன் என பீத்திக்கொள்ள முடியாது!

தேர்வில் மதிப்பெண், ஒரு வேலை, திருமணம், குழந்தை வளர்ப்பு, கலைகள் என எல்லாவற்றிலும் நாம் ஒரு விஷயத்தை வெற்றி என கோடு போட்டு வைத்திருக்கிறோம். கோட்டுக்கு இந்தப் பக்கம் வந்தால் வெற்றி, கோட்டுக்கு அந்தப் பக்கம் போனால் தோல்வி என்பதே பெரும்பாலும் நம்முடைய முடிவு.

பெரும்பாலான வேளைகளில் நமது வெற்றியை நிர்ணயிப்பது கூட நாமல்ல. அடுத்தவருடைய தோல்வி தான்!

இன்னொருவரை விட நாம் ஒரு படி மேலே இருப்பதாகக் காட்டி கொள்வது, அல்லது அடுத்தவரை இழுத்து ஒரு படி கீழே தள்ளுவது வெற்றி என கருதிக் கொள்வதுண்டு!

உண்மையில், வெற்றி என்பதும் தோல்வி என்பதும் மாயையே!

வெற்றி என்பதும், தோல்வி என்பதும் வாழ்வின் நிகழ்வுகளுக்கு நாமாகவே இட்டுக் கொண்ட நாமங்கள். மதிப்பெண் பட்டியலில் இந்த இடத்தில் இருந்தால் அது வெற்றி! பொருளாதாரத்தில் இந்த நிலையில் இருந்தால் அது வெற்றி! அலுவலகத்தில் இந்த நிலையில் எனில் அது வெற்றி! கலைகளில் இந்த இருக்கையில் அமர்ந்தால் அது வெற்றி என்றெல்லாம் நாமே மைல்கற்களை போட்டு விடுகிறோம். நமது பயணம்

அந்த மைல் கற்களின் வழியாய் போகவில்லையேல் அதைத் தோல்வி என முடிவு செய்து விடுகிறோம்.

வெற்றி என்பது இறைவன் தந்த ஒரு நாளை எப்படி நல்ல முறையில் நாம் செலவிட்டோம் என்பதில் இருக்கிறது. அதே நாளை பிறருக்கு பயனற்ற வகையில் செலவிடும் போது அது தோல்வியாய் மாறிவிடுகிறது! இப்படிப்பட்ட நாட்களின் கூட்டுத்தொகை நமது வாழ்க்கையின் வெற்றி தோல்வியை பறைசாற்றுகிறது.

ஒரு இடத்தை அடைவதே வெற்றி என முடிவு செய்து விட்டால், அந்தப் பயணத்தின் இடையில் நடக்கின்ற சுவாரஸ்யங்களை மொத்தமாய் இழந்து விடுவோம். மலையின் உச்சியில் ஒரு வீடு இருக்கிறது என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த உச்சியை அடைவது தான் உங்கள் இலட்சியம் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை இரண்டு விதமாக அணுகலாம்.

ஒன்று, போகும் வழியில் மலையை ரசித்து, மலையின் தலையில் தலையாட்டும் இலைகளை ரசித்து, கானகத்தின் காற்றோடு கதை பேசிச் சிரிக்கும் பெயர் தெரியா மலர்களை ரசித்து, கிளைகளில் தாவும்

பறவையின் இறகுகளின் மென்மையை ரசித்து, சரசரக்கும் சருகுகளின் இசையை ரசித்து பயணிக்கலாம்.

அல்லது, வீட்டின் கூரையில் மட்டுமே பார்வையை பதித்து, அர்ஜுனர் வில் போல, கல் முள் எல்லாம் தாண்டி வீட்டை அடையலாம். போகும் வழியில் இருக்கின்ற அத்தனை சுவாரஸ்யங்களையும் நிராகரித்து விடலாம்.

இதில் முதலாவது மனிதன் அந்த வீட்டை அடையாவிட்டாலும் மனதுக்குள் குதூகலமாய் இருப்பான். அவனது பயணம் வெற்றி என அவனுக்குத் தோன்றும். இரண்டாவது மனிதனோ வீட்டை அடைந்தாலும் அது அவனுக்கு விருப்பமானதாய் இல்லை என விரைவிலேயே உணரத் துவங்குவான்.

வெற்றி வண்ணத்துப் பூச்சியைப் பிடிப்பதில்லை!

அதை ரசிப்பதில்!

“இலட்சியத்தை நோக்கி ஓடுங்கள். தோல்வியடைந்தால் துவளாதீர்கள். நீடிய பொறுமையுடனும், விடா முயற்சியுடனும் ஓடினால் வெற்றி நிச்சயம்” என்றெல்லாம் மூச்சு முட்ட பேசும் தன்னம்பிக்கை உரைகள் நமக்குத் தேவையற்றவை! அவை பழைய சித்தாந்தத்தின் பிள்ளைகள்.

ஒரு இலக்கை அடைவதல்ல வெற்றி!

இலக்கு எது என அறிவதில்!!

மரணப் படுக்கையில் மூச்சை இழுத்து இழுத்து விடும் ஒருவரிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். சிக்கலில்லாமல் மூச்சு விடுவதே வாழ்க்கையின் வெற்றி என்பார்!

டயாலிஸிஸ் படுக்கையில், தினமும் அளந்து வைத்த அரை டம்பர் தண்ணீரில் மட்டுமே நாக்கை நனைத்து வாழும் ஒருவரிடம் கேளுங்கள், நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதே வாழ்க்கையின் வெற்றி என்பார்.

சாலை கடக்க ஆளை எதிர்பார்த்து கலங்கி நிற்கும் பார்வையிழந்தவர் சொல்வார், உலகைக் காண முடிந்தால் அதுவே மிகப்பெரிய வெற்றி!

மௌனத்தின் தாழ்வாரங்களில் உழலும் பேச்சிழந்தவருக்கோ, ஒரு வார்த்தை பேசுவதே வாழ்க்கையின் ஆகப்பெரிய வெற்றியாய் இருக்கும்!

சற்றே சிந்தித்துப் பார்ப்போம்!

எது வெற்றி?

மாருதி வைத்திருப்பவர் மெர்சிடிஸ்க்கு மாறுவதா? கூரை வீடு வைத்திருப்பவர் மாளிகை வீட்டுக்கு இடம் பெயர்வதா? இல்லை! வெற்றி என்பது நாம் பயணிப்பதில் இல்லை, நமக்குள் பயணிப்பதில் இருக்கிறது!

நமது பால்யகால நினைவுகளை கொஞ்சம் அசைபோட்டுப் பார்ப்போம்! எது நமக்கு வெற்றியாய் தெரிந்தது? எது நமக்கு மகிழ்ச்சியாய் இருந்தது?

தந்தையின் கரம் பிடித்து வரப்புகளில் நடந்த நாட்கள், கணினியில் விரல் அடித்து கடந்த நாட்களை விட உன்னதமானவை இல்லையா? அன்னையின் கரம் தொட்டு அமுதுண்ட நாட்கள், ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் உணவுகளை விட உன்னதமானவை இல்லையா? சண்டையிட்டும், அழுதும் திரிந்த சகோதர நாட்கள் அலுவலக கெட்டுகதர்களை விட மகத்துவமானவை இல்லையா?

எனில் வெற்றி என்பது உயர்தலில் அல்ல, உணர்தலில்!

உறவுகளின் பாசக் கூட்டில் நாட்களை இனிதே கழிக்க முடிந்தால் அது வெற்றி! மண் வந்த கடவுளான பெற்றோரைப் பாதுகாக்க பாசம் துடித்தால் அது வெற்றி! தோழர்களின் தேவையில் கேட்காமலேயே கால்கள் ஓடினால் அது வெற்றி! மனித நேயத்தின் குரல் கண நேரமும் உயிர்ப்புடன் துடித்தால் அது வெற்றி!

எனில், வெற்றி என்பது சேர்ப்பதில் அல்ல, செலவழித்தலில்!

பாசத்தின் கரம் பிடித்து மகனுக்காகவும், மகளுக்காகவும் உழைக்கும் தந்தை, மனதில் இம்மியளவும் சோர்வு கொள்வதில்லை. பிள்ளைகளில் நலனே அவரது வெற்றி! நேசத்தில் தினம் நனைந்து அத்தனை வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுச் செய்யும் அன்னை எரிச்சல் கொள்வதில்லை. பிள்ளைகளின் பசியாற்றுதலே அன்னையின் வெற்றி!

எனில் வெற்றி என்பது அடைதலில் அல்ல, உடைதலில்.

கடைகளிலும், இணையத்திலும் வெற்றிகளுக்கான விதிமுறைகள் ஆயிரக்கணக்கில் உண்டு. தோல்வியிலிருந்து எப்படி வெற்றியை பற்றிக் கொள்ளலாம் என போதிக்கும் நூற்கள் பல்லாயிரக்கணக்கில் உண்டு. அவையெல்லாம் பொருளாதாரத்தின் பல் பிடித்து உங்களை சிம்மாசனம் ஏற்றத் துடிப்பவை!

அவற்றை ஒதுக்குங்கள்! வெற்றி என்பது இருக்கைகளில் இல்லை இதயத்தில் இருக்கிறது. வெற்றி என்றால் என்ன என்பதை மறு பரிசீலனை செய்வோம். வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்வதிலும், நமது வாழ்க்கையை பிறருக்கு பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொள்வதிலும் தான் வெற்றி இருக்கிறது!

கோபத்தை துரத்தி விட்டு அன்பை அணிந்து கொள்ளும் வாழ்வில் வெற்றி இருக்கிறது. சலனத்தை விலக்கி விட்டு உறவுகளை இறுகப் பிடிப்பதில் வெற்றி இருக்கிறது. இறுக்கத்தை உடைத்து விட்டு மன்னிப்பை பகிர்வதில் வெற்றி இருக்கிறது!

உலகம் தருகின்ற அட்டவணைக்குள் அடைபடுவதல்ல வாழ்க்கை! இறைவன் கொடுத்த சிறகைக் கொண்டு வானம் அடைவதே வாழ்க்கை!

இக்கணம் நமதே!

இவ் எண்ணமே வெற்றி!!

50

பூமியை நேசிப்போம்!

ஒரு பிரபலமான **ஜென் கதை** உண்டு. இரண்டு துறவிகள் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். போகும் வழியில் ஒரு தேள் தண்ணீரில் விழுந்து தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தது. ஒரு துறவி அதைத் தூக்கிக் கரையில் போட முயன்றார், தேள் அவரைக் கொட்டியது.

அவர் மீண்டும் மீண்டும் முயல, தேள் அவரைத் தொடர்ந்து கொட்டிக் கொண்டே இருந்தது.

இரண்டாவது துறவி கேட்டார், "கொட்டுவது தேளின் இயல்பு. விட்டு விட வேண்டியது தானே"

முதல் துறவி பதிலளித்தார், "கொட்டுவது தேளின் இயல்பு. அதே போல காப்பாற்றுவது மனிதனின் இயல்பு அல்லவா?"

அழகான இந்தக் கதை இயல்புகளைப் பற்றிப் பேசுகிறது. நாம் பெரும்பாலும் அடுத்தவர்களுடைய இயல்பைப் பற்றிப் பேசுகிறோம். நம்முடைய இயல்புகளைப் பற்றி சிந்திப்பதில்லை. கடைசியில் அடுத்தவருடைய இயல்புகளே நம்முடைய இயல்பை நிர்ணயம் செய்யும் காரணிகளாகி விடுகின்றன.

நாம்! நமது இயல்பு! நமது பணி! எனுமளவில் ஆழமாகச் சிந்தித்தால் பல சிக்கல்களுக்கான தீர்வுகள் வெளிப்படும்.

அன்பைக் குறித்தும், தன்னம்பிக்கை குறித்தும், உறவுகளைக் குறித்தும் பேசும்போது இயற்கையைக் குறித்துப் பேசுவதும் அவசியமாகிறது. காரணம், இயற்கை இல்லையேல் வாழ்க்கையே இல்லை.

அடிக்கடி நாம் இயற்கையை நேசிப்பதைப் பற்றியும், ஓசோனில் விழும் ஓட்டையைப் பற்றியும், குளோபல் வார்மிங் எனும் புவி வெப்பமாதலைப் பற்றியும் படிக்கிறோம். படித்து விட்டு, அது ஏதோ உலகத் தலைவர்களுக்கான சமாச்சாரம் என அடுத்த செய்திக்குத் தாவி விடுகிறோம்.

உண்மையிலேயே அது நமக்குச் சம்பந்தமில்லாததா? தேவையில்லாததா? ஆம் என்று சொல்கிறீர்களெனில் ஒன்று உங்களுக்கு விஷயம் தெரியாது! அல்லது அதன் வீரியம் தெரியாது!

குளோபல் வார்மிங் பற்றி கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் அலசப்பட்டதைப் போல எப்போதுமே அலசப் பட்டதில்லை. காரணம் அதன் அச்சுறுத்தல் அப்படி.

புவி வெப்பமயமாதல் என்றால், "ஆமா அதான் இப்போ வெயில் ரொம்ப சூடா அடிக்குது" என சீரியஸாய்ச் சொல்லிவிட்டுக் கடந்து போகும் அறியாமை மனிதர்கள் உண்டு. அவ்ளோ தானா குளோபல் வார்மிங்?

விஞ்ஞானம் பயப்படுவதைப் போல குளோபல் வார்மிங் தனது வேலையைக் காண்பித்தால் என்ன நடக்கும் தெரியுமா? கடல் மட்டம் உயரும். பல நாடுகள் தண்ணீருக்குள் மூழ்கிப் போகும். வெள்ளப்பெருக்கு, சுனாமி, சூறாவளி, வெப்ப அலைகள் என வரிசையாய் பல இயற்கைச் சீற்றங்கள் நிகழும்.

பூமியின் வெப்பம் அப்படியே கடலுக்கும் பரவும். கடலின் வெப்பம் பனியை உருக்கும், நீர்மட்டம் உயரும், வெப்பம் மீண்டும் அதிகரிக்கும். இது ஒரு சங்கிலித் தொடர்போல நடந்து ஒரு நாள் நமது பூமி தண்ணீருக்குள் மூழ்கிப் போய்விடும் எனும் அச்சம் விஞ்ஞானத்துக்கு உண்டு!

அவர்கள் எடுத்து நீட்டும் புள்ளி விவரம் படி, கடந்த 20 ஆண்டுகளாக பூமியின் வெப்பம் பெருமளவு அதிகரித்திருக்கிறது. நீராவி, கரியமில வாயு, ஓசோன், மீத்தேன், நிட்ரஸ் ஆக்ஸைட் என ஏகப்பட்ட வேதியல் சமாச்சாரங்கள் பூமியில் சகட்டு மேனிக்கு அதிகரித்திருக்கின்றன. இது புவியை சூடேற்றும் சங்கதிகளில் ஒன்று!

“மரம் நடுவோம்” எனும் கோஷம் எப்போதாவது உங்களை உஷார் படுத்தியதுண்டா? மரங்களின் குறைபாடு பூமியில் கரியமில வாயுவை நிரப்பி விடுகிறது. அது பூமியின் வெப்பத்தை சடசடவென உயர்த்தி விடுகிறது.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே நமது முன்னோர்களுக்கு மரம் நடுவதன் தேவை புரிந்திருந்தது. சாலையோரங்களில் மரங்களை நட்ட மன்னர்களின் வரலாறு நமக்குத் தெரியும். மரங்களை வெட்டிய குற்றத்துக்காய் ராஜஸ்தான் பஷானியர்களுக்கு மன்னர்கள் மரண தண்டனை விதித்த கதைகள் நானூறு ஆண்டு பழசு!

இளைஞர்கள் மனது வைத்தால் பூமி அழகாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. “நான் மட்டும் நினைத்தால் என்ன நடக்கப் போவுது” அல்லது “என்னைத் தவிர எல்லோரும் அப்படி நடக்கட்டும்” என்பது இன்றைக்கு இளம் வயதினரிடையே பரவலாய்க் காணப்படும் சிந்தனை என்பது வருந்த வைக்கிறது.

கடற்கரையில் ஒரு சிறுவன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். கரையில் கொட்டிக் கிடந்த நட்சத்திர மீன்களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொறுக்கிக் கடலில் எறிந்து கொண்டிருந்தான். அதைப் பார்த்த ஒருவர் கேட்டார், “என்ன தம்பி, இங்கே ஆயிரக்கணக்கான மீன்கள் கிடக்குது.. நீ ஒண்ணோ ரெண்டோ எடுத்து தண்ணியில போடறதால என்ன ஆயிடப் போவுது”

பையன் சொன்னான், “அந்த ரெண்டு மீனுக்கும் வாழ்வு கிடைக்கும். என்னால் காப்பாற்ற முடியாத ஆயிரம் மீன்களை விட காப்பாற்ற முடிந்த இரண்டு மீன்களே என் கவனத்தில் இருக்கும்”

பெரியவர் அசந்து போனார். நம்மால் சரி செய்ய முடியாத ஆயிரம் சிக்கல்களைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதை விட, நம்மால் செய்ய முடிந்த வேலைகளைச் செய்வதே சிறப்பானது!

சின்னச் சின்ன வேலைகளின் சங்கமமே பெரிய பெரிய சாதனைகள் என்பது நமக்குப் பல நேரங்களில் புரிவதில்லை. சாலைகளில் கிடக்கும் குப்பைகளைப் பற்றி விமர்சித்துத் திரியும் நாம் வீட்டில் இருக்கும் குப்பையை சரியாய் கையாள்கிறோமா? நாடு சுத்தமாய் இருக்க வேண்டுமெனில், வீடு தூய்மையாய் இருக்க வேண்டும். சின்னச் சின்னப் பிழைகளின் தொகுப்பே அவலட்சணங்களின் பேரணி!

பஞ்சபூதங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது மனிதன் நலமாக இருக்கிறான். நீர், நெருப்பு, காற்று, நிலம், ஆகாயம் எனும் ஐந்து பூதங்களும் தனது தூய்மையை இழக்கும் போது மனிதனின் வாழ்க்கையும் பொலிவிழக்கிறது.

வாகனப் புகைகள், கரியமிலவாயு என பல விஷயங்கள் காற்றைக் கறையாக்குகின்றன. ஆலைக்கழிவுகள், குப்பைகள், மருத்துவக் கழிவுகள், வீட்டுக் கழிவுகள் எல்லாம் தண்ணீரை தரமிழக்க வைக்கின்றன. பிளாஸ்டிக், அமிலங்கள், ரசாயனங்கள் போன்றவை நிலத்தை அழிக்கின்றன. உலகில் மொத்தம் இரண்டு கோடி ரசாயனங்கள் இருக்கின்றன. இருபத்து ஏழு வினாடிகளுக்கு ஒரு புது ரசாயனம் கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது.

இவையெல்லாம் நேரடியாக நமது ஆரோக்கியத்தின் குரல்வளையைத் தான் இறுகப் பிடிக்கின்றன. நிலம் பாழ்பட்டுக் கொண்டே போகிறது.

நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் நமது பூமியைக் காப்பாற்ற நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் என யோசிப்பது தான்.

தள்ளுபடிக் கடைகளில் தள்ளு முள்ளுக்கிடையில் கையில் அள்ளி வரும் பிளாஸ்டிக் பைகள் தூக்கி வீசப்பட்டபின் என்னவாகும்? குடியரசுத் தினத்துக்காய் கைகளில் அசையும் பிளாஸ்டிக் கொடி மாலையில் என்னவாகும்? சகட்டுமேனிக்கு குடித்து வீசி எறியும் தண்ணீர் பாட்டில்களின் நிலை என்ன? ஆயிரம், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் மண்ணை மாசுபடுத்திக் கொண்டே இருக்கும் என்பது தான் பதில்! பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைத் தவிர்ப்பது, இல்லையேல் மறு சுழற்சிக்கு உட்படுத்துவது மட்டுமே தீர்வு!

தூங்கும் போது புதிதாய் இருக்கும் தொழில் நுட்பம் காலையில் பழசாகி விடுகிறது. நான்கு மாதத்துக்கு முன் வாங்கிய செல்போன் ஓல்ட் ஃபேஷனாகி விடுகிறது. கடந்த வருட கணினி கயலான் கடைக்குப் போகிறது. சிடி, வயர்கள், பிளேயர்கள், என ஆண்டு தோறும் குவியும் எலட்ரானிக் குப்பைகள் சுமார் பத்து கோடி டன்! ஆயிரக்கணக்கான நச்சுப் புகைகளுடன் இருக்கும் இந்த இ-வேஸ்ட்களையும் மறு சுழற்சிக்குள் அனுப்புவது மட்டுமே சரியான தீர்வு!

தங்கத்தை விட அதிகமாய் நாம் பாதுகாக்க வேண்டிய பொருள் தண்ணீர். தங்கம் இல்லாமல் வாழலாம், தண்ணீர் இல்லாமல் வாழ முடியாது. ஒரு சொட்டு தண்ணீரைக் கூட வீணாக்காமல் பயன்படுத்துவதே இதன் தீர்வு. இல்லையேல் இன்னும் சில பத்தாண்டுகளில் தண்ணீர் இல்லாமல் மானுடம் தவிக்க வேண்டியது தான் என்கிறார் உலக தண்ணீர் மேலாண்மை நிறுவன இயக்குனர் பிராங்க் **ரிஜீர்ஸ்பன்.**

மின் தேவையைப் பற்றி நான் சொல்லத் தேவையில்லை. இருப்பதை நாம் சரியாகப் பயன்படுத்துகிறோமா? இல்லை என்பதே தீர்க்கமான பதில்! 'ஃபாந்தம் லோட்' கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? மின் உபகரணங்கள் பயன்படுத்தாமல் இருக்கும் நேரத்தில் செலவாகும் மின்சாரத்தை அப்படி அழைக்கிறார்கள். உதாரணமாக டிவி, செல்போன் சார்ஜர், ரேடியோ, டிவிடி பிளேயர் போன்றவை.

அமெரிக்காவின் கலிபோர்ணியப் பல்கலைக்கழக ஆய்வு என்ன சொல்கிறது தெரியுமா? ஒட்டு மொத்த மின் செலவில் **6%** இப்படி வீணாகிறதாம். இதைத் தவிர்ப்பது எப்படி? ரொம்ப சிம்பிள்! தேவையில்லாத போது பிளக்கை உருவி வையுங்கள், சுவிட்சை ஆஃப் செய்யுங்கள்.

தேவையில்லாமல் காரை எடுத்துக் கொண்டோ, பைக்கை எடுத்துக் கொண்டோ சுற்றாமல் முடிந்தவரை பயணத்துக்கு நடையையோ, சைக்கிளையோ, பஸ்ஸையோ, ரயிலையோ வழக்கமாக்கினால் காற்றில் மாசு குறையும்! நடப்பதால் உடலுக்கும் நல்ல பயிற்சி கிடைக்கும்!

நவீன உலகில் இணையம் நமக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். வீட்டில் இருந்தபடியே வங்கி, மின் கட்டணம், தொலைபேசிக் கட்டணம் போன்றவற்றைக் கையாண்டால் பயணமும் மிச்சம், காற்றில் கலக்கும் மாசும் குறையும்.

"பயன்பாட்டைக் குறை, மீண்டும் பயன்படுத்து, மறு சுழற்சிக்கு உட்படுத்து" (Reduce, Reuse, Recycle) எனும் இயக்கம் இன்று வலுவாக முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. தேவையற்ற பொருட்களை வாங்கிச் சேகரிக்காமல் இருப்பது முதல் தேவை. பழைய பொருட்களை

நீண்ட நாள் பயன்படுத்துவது, பின் அதை தேவையானவர்களுக்குக் கொடுப்பது அல்லது பழையவற்றை வாங்கிப் பயன்படுத்துவது இவை இரண்டாவது தேவை. குப்பையான பின் மறு சுழற்சிக்கு உட்படுத்தி மண்ணை மாசு படாமல் தடுப்பது மூன்றாவது!

இந்த மூன்று விஷயங்களையும் ஒவ்வொருவரும் சரியாகப் பயன்படுத்தினாலே பூமியின் மாசு பரவலை பெருமளவு தடுக்க முடியும்.

நேசிப்போம் நம் மண்ணை

அவளும் நமக்கோர் அன்னை!

51

தன்னை அறிவாளியாகக் காட்ட மனிதன் என்னென்ன செய்கிறான்

ஏன்? என்ற கேள்வி இங்கு கேட்காமல் வாழ்க்கை இல்லை! எனும் பாடல் எப்போதும் என்னை வசீகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. எதைக் குறித்து சிந்தித்தாலும் இந்தப் பாடல் வரிகள் என் மனதில் முந்திக் கொண்டு வந்து ரீங்காரமிடுகின்றன.

ஒரு மனிதன் தன்னை அறிவாளியாகக் காட்ட மெனக்கெடுகிறான் என்பதைச் சிந்தித்த போதும், "ஏன்?" எனும் கேள்வி வந்து மனதில் அமர்ந்தது. அந்தக் கேள்வியுடன் கொஞ்ச நேரம் உரையாடினேன். கிடைத்த முதல் பதில் "பிறருடைய அங்கீகாரம்" என்றது.

பிறர் என்ன நினைப்பார்கள்? பிறர் முன்னிலையில் நமது பெயர் கெட்டுப் போய்விடுமோ? நமக்குத் திறமை இல்லை என பிறர் நினைப்பார்களோ? நாம் அவமானப்பட்டு விடுவோமோ, எனும் கேள்விகள் தான் ஒரு மனிதன் தன்னை அறிவு ஜீவியாகக் காட்ட முக்கியமான காரணங்கள். அது ஒரு வகையில் தாழ்வு மனப்பான்மையின் வெளிப்பாடு. "பிறர் என்ன நினைத்தாலும் கவலையில்லை, நான் என்னுடைய இயல்பிலிருந்து மாற மாட்டேன்" என நினைப்பவர்கள் தங்களை அறிவு ஜீவிகளாய்க் காட்டிக் கொள்வதில்லை.

ஒரு சிங்கம், தான் காட்டுக்கு ராஜா என கர்ஜித்துத் திரிய வேண்டியதில்லை. அதன் இயல்பிலிருந்தே அதை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரு நரி தன்னை சிங்கமாகக் காட்டிக் கொள்ள வேண்டுமெனில் நிறைய மெனக்கெட வேண்டும். ஆனால் அது எந்த அளவுக்கு வெற்றி பெறும் என்பதை பொறுத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும். மழை பெய்யும் போது சாயம் விலகும். நிறத்துக்குள் ஒளிந்திருக்கும் ஓநாயின் உண்மை வெளிப்பட்டே தீரும். அப்போது இயலாமையுடன் சேர்ந்து அவமானத்தையும் அணிந்து கொள்ள வேண்டிய சூழல் ஏற்படும்.

என்னுடைய அலுவல் வாழ்க்கையில் ஏராளமான போலி அறிவு ஜீவிகளை சந்தித்திருக்கிறேன். முதல் சந்திப்பில், "வாவ்" என வியந்து போவோம். பழகப் பழக அவர்களுடைய உண்மை இயல்பு வெளிப்படத் துவங்கும். எவ்வளவு நாள் தான் முலாம் பூசப்பட்ட நகைகள், தங்கம் என தங்களைச் சொல்லித் திரிய முடியும்? உரசும் போது உண்மை வெளிப்பட்டுத் தானே ஆகவேண்டும்.

உதாரணமாக, ஒரு மீட்டிங்கிற்குப் போகிறோம் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சில போலி அறிவு ஜீவிகள் நிச்சயம் இருப்பார்கள். அவர்கள், "காக்கா கருப்பாக இருக்கிறது" என்று நேரடியாகச் சொல்ல மாட்டார்கள். அப்படிச் சொல்கின்ற நேரடிச் செய்திகள் தங்களை அறிவாளியாகக் காட்டாது என தவறாக நினைப்பார்கள். உண்மையில், உலகத்தின் மாபெரும் அன்புப் புரட்சியை உருவாக்கிய இயேசுவின் வார்த்தைகளே எல்கேஜி பிள்ளைகள் படித்து புரியுமளவுக்கு எளிமையானதாய் தான் இருக்கும். இவர்களோ ஒரு செய்தியை எப்படி சுற்றி வளைத்து சொல்லலாம் என நினைப்பார்கள்.

உதாரணமாக, இந்த காகத்தின் நிறத்தைப் பற்றி நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது இவை வெளிச்சத்துக்கு எதிரான நிறமாகவும், நிழலுக்கு அருகாமையிலுள்ள நிறமாகவும், இரவில் விழுந்தால் தேடி எடுக்க முடியாத நிறமாகவும் இருக்கும். என்பார்கள். "காக்கா கருப்பு" ன்னு சொல்லிட்டு போக வேண்டியது தானேப்பா, என நாம் நினைப்போம். ஆனால் அவ்வளவு எளிதாக அவர்கள் சொல்ல மாட்டார்கள்.

அதே போல ஒரு உரையாடலில் கலந்து கொள்ளும் போது அதைப் பற்றி மேலோட்டமாக நான்கைந்து செய்திகளைப் படித்திருப்பார்கள். அதை அப்படியே மனசில் குறித்து வைத்துக் கொள்வார்கள். உரையாடலில் ஒரு எழவும் புரியாவிட்டால் கூட, "இது நல்லா இருக்கு.. இதே போல நெதர்லாந்துல 2017ம் ஆண்டுல.." என ஆரம்பித்து ஒரு செய்தியை போடுவார்கள். அது பல வேளைகளில் தேவையற்ற இடைச்சொருகலாக இருக்கும். அப்போது கேட்பவர்களெல்லாம், "ஓ.. இவனுக்கு உலக விஷயம் நிறைய தெரிஞ்சிருக்கு" என நினைப்பார்கள்.

இடத்துக்கு தக்கபடி இவர்கள் நிறைய உதாரணங்களை அள்ளித் தெளிப்பார்கள். கணினி சார்ந்த மீட்டிங் எனில் அது சார்ந்த நபர்களை இழுப்பார்கள். “பார்பரா லிஸ்கோவ்” மட்டும் இல்லேன்னா இன்னிக்கு நாம இந்த மென்பொருள் பற்றி பேசிட்டிருக்க மாட்டோம். நாம சாதாரணமா இருக்கக் கூடாது, கைடோ வேன் ராஸ்ஸம் மாதிரி ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குபவரா இருக்கணும் என ரெண்டு பிட்டு சேர்த்துப் போடுவார்கள். “வாவ்... பெரிய ஆளுதான்பா இவன்” என மக்கள் புருவத்தை உயர்த்துவார்கள்.

அதே போல ரெடிமேட் செட் பொன்மொழிகளை சுருக்குப் பையில் வைத்திருப்பார்கள். கார்ல் மார்க்ஸ் என்ன சொன்னார் தெரியுமா? சார்லஸ் பேபேஜ் என்ன சொன்னாரு தெரியுமா? சேக்ஸ்பியர் என்ன சொன்னார் தெரியுமா? என அவர்கள் எப்போதாவது இருமிய விஷயத்தையோ, பொருமிய விஷயத்தையோ சபையில் வைப்பார்கள். அவசரத்துக்கு நாலு பழமொழிகளை கூகிளில் தேடி சுடச் சுடப் பரிமாறுவதும் உண்டு.

என்னது? ஸ்டீவன் கோவேயுடைய 7 ஹேபிட்ஸ் ஆஃப் ஹைலி எஃபக்டிவ் பீப்பிள் புக் படிச்சதில்லையா? கண்டிப்பா படிங்க. எப்படி மிஸ் பண்ணினீங்க. அதெல்லாம் நமக்கு ஒரு மேனேஜ்மென்ட் பைபிள் மாதிரி. அப்போ நீங்க மைக்கேல் போர்ட்டரோட புக்ஸ் கூட படிச்சிருக்க மாட்டீங்களே, படிங்க அதெல்லாம். நான் பத்து பெஸ்ட் புக்ஸோட பெயரை தரேன். அதை வாங்கி படிங்க. என படம் காட்டுவார்கள் போலி அறிவு ஜீவிகள். அந்த நூலைப் பற்றிய விமர்சனமோ, ஒரு சுருக்கமான தகவலோ மட்டும் தான் அறிந்திருப்பார்கள். மேலோட்டமான சில தகவல்களை வைத்துக் கொண்டு கதையளப்பார்கள்.

இப்படிச் செய்தால் அப்படி இருக்கலாம். அப்படிச் செய்தால் இப்படி இருக்கலாம் என்றெல்லாம் காற்றில் படம் வரைந்து பாகங்களைக் குறிப்பார்கள். அவர்களிடம் சென்று, இப்படி எங்காவது செய்திருக்கிறீர்களா? வெற்றி பெற்றிருக்கிறீர்களா? சில உதாரணங்களைச் சொல்ல முடியுமா எனக் கேட்டால் பம்முவார்கள். ஏன் சந்தேகப்படறீங்க, முயற்சி பண்ணி பாருங்க என சைடு வாங்குவார்கள். வாய்ச்சொல்லில் வீரரடி கிளியே என இவர்களை நாம் அழைக்கலாம்.

உண்மையான அறிவாளிகளைத் தனக்குத் தெரியும், அவர்களோடு பேசுவேன், அவர்களுடன் விவாதங்களுக்குச் செல்வேன் என சொல்வதன் மூலம் ஒரு நம்பிக்கையைக் கட்டமைக்க முயல்வார்கள். பேச ஆரம்பித்தால் ஒரு தலைப்பிலிருந்து இன்னொரு தலைப்புக்கு தவளையைப் போல தாவுவார்கள். தண்ணீருக்கும், தரைக்குமிடையே மாறி மாறிக் குதித்து தண்ணி காட்டுவார்கள். ஏதாவது ஒரு பொருளில் கொஞ்ச நேரம் தொடர்ந்து பேசச்சொன்னால் பதறுவார்கள்.

இவர்களுடைய பேச்சில் இன்னொரு சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், 'ஜஸ்ட் மிஸ்' தான். எனக்கு அந்த விருது கிடைக்க வேண்டியது, நான் ஊர்ல இல்லாததால கிடைக்கல ஜஸ்ட் மிஸ். நான் அந்த ஆராய்ச்சிக்கு தலைமை தாங்க வேண்டியது அப்போ என்னோட மாமனாருக்கு உடம்பு சரியில்லாததால அக்ஸப்ட் பண்ண முடியல, ஜஸ்ட் மிஸ். எனக்கு டாக்டரேட் தரேன்னு சொன்னாங்க, பட்.. அந்த டைம்ல நான் அமெரிக்கால இருந்தேன், ஜஸ்ட் மிஸ். என தவற விட்ட தருணங்களின் பட்டியலே இவர்களிடம் அதிகம் இருக்கும். அதற்கு மட்டும் தானே ஆதாரம் தேவையில்லை.

அகல உழுவதை விட ஆழ உழுவது சிறந்தது என்றொரு பழமொழி உண்டு. இவர்கள் அகல உழும் பார்ட்டிகள். எந்த தலைப்பிலும் ஆழமாகப் பேச மாட்டார்கள். கல்வி விஷயத்திலும், அறிவை வளர்த்தும் விஷயத்திலும் அவர்கள் பரந்து பட்டு வாசித்துக் கடக்க வேண்டும் என்று தான் ஆசிப்பார்கள். ஒரு விஷயத்தை நுணுக்கமாய் கற்றுத் தேர்வோம் என நினைக்க மாட்டார்கள். அதற்குரிய திறமையும், பொறுமையும் அவர்களிடம் இருக்காது.

பெரும்பாலும் தங்களுக்கென ஒரு அபிப்பிராயம் தெளிவாய் இருக்காது. பிறருடைய கருத்தையோ, சிந்தனையையோ பிரதியெடுத்து பேசுவார்கள். அல்லது அதன் மையக்கருத்தை உருவியெடுத்து புதிதாய் ஒன்றைக் கட்டமைக்க முயல்வார்கள். நல்ல நாலு சர்வதேச மாத இதழ்களுக்கு சந்தா கட்டியிருப்பார்கள், அதிலுள்ள நாலு தலையங்கத்தை மனதில் வைத்திருப்பார்கள். நல்ல அழகான வார்த்தைப் பிரயோகங்களால் வசீகரிக்கப் பார்ப்பார்கள். உதாரணமாக, அவன் கூட வேலை பாக்கறது சொர்க்கத்துல இருக்கிறவங்களுக்கு நரகம், நரகத்துல இருக்கிறவங்களுக்கு சொர்க்கம். என்பார்கள். அது என்ன என்பது புரிவதற்குள் நமக்கு நாலு நாள் ஓடி விடும்.

மொத்தத்தில் தன்னை அறிவாளியாய்க் காட்ட விரும்பும் எல்லோருமே ஏதோ ஒருவகையான முகமூடியையோ, அறிவுப் போர்வையையோ அணிந்து கொள்கிறார்கள். அதெல்லாம் எதுக்கு? உண்மையைச் சொன்னால் ஒரு பதில், பொய்மையை அழைத்தால் பதில் எத்தனை விதமாய் முகம் காட்டும்! அதெல்லாம் நமது இயல்புகளின் மீது நாம் நம்பிக்கை வைக்காததன் விளைவே. நாமே நம் மீது நம்பிக்கை வைக்காவிடில் யார் தான் வைப்பார்?

எனவே முதலில் நம்மை நாமே நம்புவோம். நமக்கு என்ன தெரியுமோ, அதைத் தெரியும் என சொல்வோம். எது தெரியாதோ அது தெரியாது எனச் சொல்வோம். **எல்லாம் தெரிந்தவர் என எவருமே இல்லை.** எதுவும் தெரியாதவர் என்றும் எவருமே இல்லை. எது தெரியுமோ அதைக் குறித்து பெருமை கொள்வோம். எது தெரியாதோ அதைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்வோம். அவ்வளவு தான் வாழ்க்கை.

ஆம்பல் பூ தன்னை தாமரையாய்க் காட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆம்பலுக்கு ஒரு அழகு, தாமரைக்கு ஒரு அழகு. நமது இயல்புகளை ரசிப்போம், இயல்புகளை ஏற்றுக்கொள்வோம். தனது பலவீனங்களை அறிந்து அதை வாழ்வின் பாகமாக்கிய பாசிடிவ் மனிதர்களே வாழ்க்கையில் வெற்றியடைந்திருக்கிறார்கள். வெற்றிகரமான மனிதர்களுடைய வாழ்க்கையில் நிராகரிப்புகள் ஏராளம். தோல்வியடைந்தவர்களுடைய வாழ்க்கையில் போலித்தனங்கள் ஏராளம்.

நிராகரிப்புகளைப் போராடி வெல்ல முடியும், காரணம் அது நம்மேல் சுமத்தப்படுவது. போலித்தனங்களை வெல்ல முடியாது. காரணம் அது நாமே விரும்பு சுமந்து திரிவது. எனவே சுமந்து திரியும் போலித்தனங்களை இறக்கி வைப்போம். உண்மை இயல்புகளை இதயத்தில் ஏற்றி வைப்போம். அப்போது நமது வாழ்க்கை வெற்றியின் சிறகுகளில் அமர்ந்து, பிரபஞ்சத்தைச் சுற்றி வரும்.

52

உனக்கு நீயே நீதிபதி

சொர்க்கத்தில் நுழைவதற்காக கடவுளின் முன்னால் எல்லோரும் வந்து நிற்கின்றனர். அப்போது ஒரு அறிவிப்பு வருகிறது. "சொர்க்கத்தில் உள்ள சட்டதிட்டங்களில் ஒரு சின்ன மாறுதல். அதன்படி பாலியல் குற்றம் என்பது குற்றப்பட்டியலில் இருந்து நீக்கப்படுகிறது. பூமியில் பாலியல் குற்றம் செய்தவர்களும் சுவர்க்கத்தில் நுழையலாம்"

அறிவிப்பைக் கேட்டவுடன் கூட்டத்தில் நின்றிருந்தவர்களில் பாதி பேர், "அட... சே.. நல்ல வாய்ப்பை வீணடிச்சுட்டோமே" என மனதில் நினைத்தார்கள். உடனே அடுத்த அறிவிப்பு வந்தது.

“வாய்ப்பை மிஸ் பண்ணிட்டோமே என நினைத்தவர்களெல்லாம் நரகத்துக்கும், மற்றவர்களெல்லாம் சொர்க்கத்துக்கும் வரலாம்”

வேடிக்கையாகச் சொல்லப்பட்ட கதையாக இருந்தாலும் இது சொல்ல வருகின்ற அடிப்படைக் கருத்து என்னவென்றால், “நமது மனதை நாமே வகைப்படுத்தாவிடில் அதனால் பயனில்லை” என்பது தான். வேர்களைக் கவனிக்காவிடில் கனிகள் சுவையாக இருக்காது என்பது தான்.

வெளிப்புறமான சட்டங்களோ, திட்டங்களோ, கட்டாயங்களோ, கண்டிப்புகளோ கொண்டு வருகின்ற மாற்றமானது உள்ளார்ந்த மாற்றத்தை உருவாக்குவதில்லை. மாற்றம் என்பது உள்ளில் உருவாகி வெளிப்படும் போது தான் அது மிகுந்த கனிகொடுக்கின்ற வாழ்க்கையை நமக்குத் தருகிறது.

நமக்கு நியாயமாகத் தீர்ப்பு வழங்கக்கூடியவர்கள் இரண்டே இரண்டு பேர் தான். ஒன்று கடவுள், இன்னொன்று நாம். காரணம், பிறர் நம்மை கணிப்பது நமது வெளிப்படையான செயல்களை வைத்துத் தான். ஆனால் நமக்கு மட்டுமே தெரியும் நமது உள்ளார்ந்த சிந்தனைகள்.

ஒருவரை நோக்கிப் புரிகின்ற புன்னகையை மொழிபெயர்த்தால் என்ன கிடைக்கும் என்பது நமக்கு மட்டுமே தெரியும். அதன் பின்னால் விகாரத்தின் கோரப் பற்கள் மறைந்திருக்கலாம். எரிச்சலின் எரிதழல் ஒளிந்திருக்கலாம். வெறுப்பின் குத்தீட்டிகள் குனிந்திருக்கலாம். பொறாமையின் புலி நகங்கள் புதைந்திருக்கலாம். அது நமக்கு மட்டுமே தெரியும். ஒரு புன்னகை புனிதமானது, அதன் பின்னணி புனிதமா என்பதை யாரும் அறிவதில்லை.

அல்லது நாம் ஒருவருக்கு உதவி செய்ய முன்வரலாம். அதன் பின்னால் மனிதத்தின் இழைகள் இருப்பதாகவே சமூகம் கருதிக் கொள்ளும். ஒருவேளை அதன் பின் நமது பெருமையின் வேர்கள் பற்றியிருக்கலாம். சுயநலத்தின் சன்னல்கள் திறந்திருக்கலாம். அல்லது கட்டாயத்தின் சட்டங்கள் கூட மறைந்திருக்கலாம். அதை அறிவது நாம் மட்டுமே.

இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நம்மைப் பற்றிய தெளிவான குற்றப்பத்திரிகையை எழுத நம்மால் மட்டுமே முடியும். தெளிவான குற்றப்பத்திரிகைகளே நமது வாழ்வில் இருக்கின்ற குற்றங்களைக் குறித்த புரிதல்களை நமக்குத் தரும். குற்றங்கள் குறித்த தெளிவே அதை விலக்க வேண்டும் எனும் உந்துதலைத் தரும். அந்த உந்துதலே புனிதத்தை நோக்கிய நமது பயணத்தின் அடிப்படை விஷயம்.

தவறு செய்யவே வாய்ப்பில்லாத ஒரு இடத்தில் நேர்மையாளனாய் இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. ஆனால் தவறு செய்ய அத்தனை வாய்ப்புகளும் கொட்டிக் கிடக்கின்ற ஒரு இடத்தில் நேர்மையாளராய் இருக்கிறீர்களா என்பதில் தான் நமது வாழ்க்கை அளவிடப்படுகிறது.

அது அலுவலக பேனாவை சொந்த வேலைக்காகப் பயன்படுத்துவதாய் இருந்தாலும் சரி, நேசித்த ஒருவரை உள்ளூர வெறுப்பதானாலும் சரி. சின்ன விஷயமோ, பெரிய விஷயமோ நமது மனமே நம்மை இயக்குகிறது.

மனம் எனும் குதிரைக்கு இடுகின்ற கடிவாளங்கள் வாழ்க்கை எனும் பயணத்தில் வெளிப்படுகின்றன. அந்த கடிவாளங்கள் நமது இயல்பிலிருந்து வெளிப்படும் போது வாழ்க்கை இனிமையாகிறது. அந்த

கடிவாளங்கள் கட்டாயத்தின் கட்டுகளாகும் போது வாழ்க்கை வலிமிகுந்ததாகிறது.

நமது வாழ்க்கைக்கு நாமே நீதிபதியாக இருக்க வேண்டும். நம்மை வனையும் குயவனாக நாமே இருக்க வேண்டும். நம்மைச் செதுக்கும் சிற்பியாக நாமே இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் நமது வாழ்க்கை அர்த்தமுடையதாகும்.

நமக்கு நாமே நீதிபதியாக இருக்கும்போது, சட்டங்கள் இல்லாவிட்டாலும் நேர்மையாக வாழவேண்டுமெனும் உந்துதல் இருக்கும். யாரும் பார்க்காவிட்டாலும் நம்மை நாமே பார்த்துக் கொள்கிறோம் எனும் எச்சரிக்கை உணர்வு இருக்கும். நமது தவறுகளுக்கான தண்டனையை நாமே பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் எனும் தார்மீக சிந்தனை இருக்கும்.

நமக்கு நாமே நீதிபதியாகும் போது, பிறருக்கு எதிராக நாம் தீர்ப்புகளை எழுத மாட்டோம். அவர்களுக்கு எதிராக அவர்களே வாதிடுவார்கள், தீர்ப்பிடுவார்கள். பிறருடைய வாழ்க்கையில் தேவையற்ற தலையீடுகளைச் செய்யாமல் இருக்கும் போது சமூக பிணைப்பு வலுவடையும்.

ஒவ்வொரு மரமும் செழிப்பாக இருக்கும்போது கானகம் செழிப்பாக இருக்கும். ஒவ்வொரு துளியும் புனிதமாக இருக்கும் போது நதியின் மொத்தமும் தூய்மையாக இருக்கும். ஒவ்வொரு மனிதரும் தன்னைத் தானே செதுக்கும் போது சமூகம் வலிமையாய் இருக்கும்.

நமது பலவீனங்களை மன்னிக்கும் நீதிபதியாக நாம் மாறும் போது, பலவீனங்களை பலங்களாய் மாற்றும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். நமது

பலங்களை நாமே பாராட்டிக் கொள்ளும் போது நமது பலங்களை பயன்களாக மாற்றிக் கொள்ளும் உறுதி உருவாகும். நமது குறைகளை நாமே செதுக்கும் போது நமது வாழ்க்கை அர்த்தம் பெறும்.

ஆனால் ஒன்று, நமக்கு நாமே நீதிபதியாய் மாறுவது, நமது தவறுகளுக்கு அனுமதி வழங்க அல்ல, நமது பிழைகளுக்கு அங்கீகாரம் கொடுக்க அல்ல, நமது குற்றங்களை கண்டுகொள்ளாமல் இருக்க அல்ல. நம்மை நாமே சீர்தூக்கிப் பார்த்து சரிசெய்ய.

ஒவ்வொரு நாளும் நமது செயல்களை நமக்கு முன்னால் கொண்டு நிறுத்தி வாதியாகவும், பிரதிவாதியாகவும் நாமே வாதிடுவோம். அந்த வாதம் நேர்மையாய் இருக்கட்டும். அப்போது நமது பிழைகளும், நமது நல்ல செயல்களும் நமக்கே புரியவரும். அதற்கான தீர்ப்பை நாமே எழுதுவோம்.

நம்மை நாமே சரியாகத் தீர்ப்பிடும்போது சமூகம் நம்மை தவறாகத் தீர்ப்பிடுவதில்லை. நம்மை நாமே திருத்திக் கொள்ளும் போது சமூகம் நம்மை உடைப்பதில்லை. அந்த பணியை நாம் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

நமக்கு நாமே நீதிபதியானால்

பிறருக்கு நாம் குற்றவாளியாவதில்லை.