

ராபின் ஷர்மா

தனது பொக்கிஷத்தை விற்ற துறவியிடமிருந்து
வாழ்க்கைப் பாடங்கள்

யார் அழுவார் நீ உயிர் துறக்கையில் ?

Who Will Cry When You Die?

NOW IN
TAMIL

“ராபின் ஷர்மாவின் புத்தகங்கள், உலகெங்குமுள்ள மக்கள்,
அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை வாழ்ந்திட உதவுகிறது.”

பாலோ கொய்லோ, அல்கெமிஸ்ட் ஆசிரியர்

Robin Sharma's books have sold 15 million copies worldwide.
**15
MILLION
COPIES
SOLD**

JAICO

https://t.me/Knox_e_Library

//யார் அமுவார் நீ உயிர் துறக்கையில்//

//புத்தகம்

Created By மணிகண்டன்
லோகஜோதி Makkanur
9445475203

பொருளடக்கம்

முன்னுரை

1. உங்கள் அழைப்பைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்
2. ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு அந்நியரிடம் அன்பாக இருங்கள்
3. உங்கள் பார்வையை காத்துக்கொள்ளுங்கள்
4. கடினமான காதல் பயிற்சி
5. ஒரு பத்திரிகை வைத்திருங்கள்
6. ஒரு நேர்மை தத்துவத்தை உருவாக்குங்கள்
7. உங்கள் கடந்த மரியாதை
8. உங்கள் நாளையே தொடங்குங்கள்
9. சொல்லாமலே சொல்லாதீர்கள்
10. ஒரு வார சப்பாத்தி எடுத்துக்கொள்
11. உங்களைப் பற்றி பேசுங்கள்
12. திட்டமிடல் வறுமை முறிவுகள்
13. ஒரு குழந்தை மாதிரி
14. நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள், ஜீனியஸ் 99 சதவீதம் உத்வேகம்
15. கோவிலிற்கான பராமரிப்பு
16. அமைதியாக இருங்கள்
17. உங்கள் சிறந்த தோழமை பற்றி யோசி
18. ஆரம்பத்தில் எழுந்திருங்கள்
19. உங்கள் துன்பங்களை ஆசீர்வாதங்களாகப் பாருங்கள்
20. சிரிக்கவும்
21. உன்னுடைய வாட்ச் இல்லாமல் ஒரு நாள் செலவிடு
22. மேலும் அபாயங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
23. ஒரு வாழ்க்கை வாழ
24. ஒரு நல்ல திரைப்படத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
25. உங்கள் பணத்தை ஆசீர்வதியுங்கள்

26. நல்வழியில் கவனம் செலுத்துங்கள்
27. குறிப்புகள் நன்றி எழுதுங்கள்
28. எப்போதும் உங்களுடன் ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
29. ஒரு காதல் கணக்கு உருவாக்கவும்
30. மக்களின் கண்களைப் பின்தொடர்க
31. உங்கள் சிக்கல்களை பட்டியலிடுங்கள்
32. அதிரடி பழக்கம் பயிற்சி
33. உங்கள் பிள்ளைகளை பரிசுகளாகக் காண்க
34. பாதையை அனுபவிக்காதே, வெகுமதி அல்ல
35. விழிப்புணர்வு ஞாபகம்
36. செவ்வாயன்று மோர்ரி உடன் படிக்கவும்
37. உங்கள் நேரம் மாஸ்டர்
38. உங்கள் கூட்டை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
39. ஒரு இயக்குனரின் வாரியத்தை சேர்த்தல்
40. உங்கள் குரங்கு மனம் குணப்படுத்த
41. கேட்பது நல்லது
42. உங்கள் வேலை உயர்ந்த பொருள் தேடுகிறது
43. ஒரு புத்தகம் நூலக புத்தகங்கள் உருவாக்குதல்
44. உங்கள் திறமைகளை உருவாக்குங்கள்
45. இயற்கையுடன் இணை
46. உங்கள் பயண நேரம் பயன்படுத்தவும்
47. ஒரு செய்தி வேகமாக நட
48. இலக்குகளை அமைப்பது பற்றி தீவிரமாகுங்கள்
49. விதி 21 நினைவில் கொள்ளுங்கள்
50. மன்னிப்பு
51. புதிய பழச்சாறு குடிக்கவும்
52. தூய சூழலை உருவாக்குங்கள்
53. வூட்ஸில் நடக்கவும்
54. ஒரு பயிற்சியாளர் கிடைக்கும்

55. ஒரு மினி விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
56. ஒரு தொண்டர் ஆக வேண்டும்
57. பிரித்து உங்கள் ஆறு டிகிரி கண்டுபிடிக்க
58. இசை டெய்லிக்கு கேளுங்கள்
59. ஒரு மரபு அறிக்கையை எழுதுங்கள்
60. மூன்று பெரிய நண்பர்களைக் கண்டுபிடி
61. கலைஞரின் வழி வாசிக்கவும்
62. தியானிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
63. உயிருள்ள சடங்கு வேண்டும்
64. நிறுத்து மற்றும் தொடங்குதல் வாழ்க்கை நிறுத்துங்கள்
65. உங்கள் மதிப்பு அதிகரிக்கும்
66. ஒரு சிறந்த பெற்றோராக இருங்கள்
67. மரபுவழியில்ல
68. ஒரு கோல் காரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
69. உங்கள் மனநிலையை விட அதிகமாக இருங்கள்
70. எளிய விஷயங்களைச் சாகுங்கள்
71. கண்டனம் நிறுத்துங்கள்
72. உங்கள் தினத்தை உங்கள் வாழ்க்கை என்று பார்க்கவும்
73. ஒரு மாஸ்டர் மைண்ட் கூட்டணியை உருவாக்குங்கள்
74. தினசரி நடத்தை விதிகளை உருவாக்குங்கள்
75. ஒரு பெரிய உண்மை யதார்த்தத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள்
76. அவர் உங்கள் வாழ்க்கையின் பிரதம நிறைவேற்று அதிகாரியாக இருக்கட்டும்
77. தாழ்மையுடன் இரு
78. நீங்கள் தொடங்கும் ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் முடிக்காதீர்கள்
79. நீ உன் மீது கடுமையாக இருக்காதே
80. அமைதிக்கு ஒரு பொருத்தமாக இருங்கள்
81. ஒவ்வொரு முறையும் இது ரிங்டோனைத் தொலைபேசியில் எடுக்க வேண்டாம்

82. பொழுதுபோக்கு மீண்டும் உருவாக்கம்
ஈடுபடுத்துங்கள் வேண்டும் என்பதை
நினைவில் கொள்ளுங்கள்

83. தகுதியுள்ள எதிரிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

84. குறைந்த தூக்கம்

85. ஒரு குடும்ப உணவு நேரம்

86. ஒரு விபச்சாரி ஆக

87. பொதுப் பேசும் பாடத்தை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்

88. தியான எண்ணங்களை நிறுத்துங்கள்

89. நீங்கள் மாற்ற முடியாத விஷயங்களைப்
பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்

90. எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை அறிக

91. உங்கள் வாழ்க்கை கதை எழுதவும்

92. ஒரு மரத்தை நடவுங்கள்

93. சமாதான இடம் கண்டுபிடிக்கவும்

94. மேலும் படங்கள் எடுக்கவும்

95. ஒரு சாகசக்காரியாக இருங்கள்

96. நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்வதற்கு முன்பு
துண்டித்தல்

97. உங்கள் இன்ஸ்டிங்க்ட்ஸை மதிப்பது

98. நீங்கள் ஊக்குவிக்கும் மேற்கோள்கள்
சேகரிக்கவும்

99. உங்கள் வேலையை நேசிக்கவும்

100. தன்னலமின்றி சேவை செய்

101. நீங்கள் வாழ முடிந்தால் முழுமையாக
வாழலாம்

https://t.me/Knox_e_Library

முன்னுரை::

இந்த புத்தகத்தை எடுப்பதற்காக நான் உங்களை மதிக்கிறேன். அவ்வாறு செய்ய, நீங்கள் இன்னும் வேண்டுமென்றே அன்பு செய்ய முடிவு செய்துவிட்டீர்கள், மேலும் மகிழ்ச்சியாகவும் முழுமையாகவும். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் வாய்ப்புடன், வடிவமைப்பு மூலம் தீர்மானிக்க வேண்டும் இயல்புநிலைக்கு மாறாக. இதற்காக, நான் உன்னை பாராட்டினேன். அவரது ஃபெராரி தொடர் விற்பனை செய்யப்பட்ட மோன்கில் உள்ள முந்தைய புத்தகங்களை எழுதியதில் இருந்து நான் பெற்றிருக்கிறேன் அவர்கள் கண்டுபிடித்த ஞானத்தின் மூலம் தங்கள் உயிர்களை மாற்றும் வாசகர்களிடமிருந்து எண்ணற்ற கடிதங்கள். தி இந்த ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் கருத்துக்கள் எனக்கு உத்வேகம் அளித்தன. நான் பெற்ற குறிப்புகள் பல ஊக்கப்படுத்தப்பட்டன வாழ்க்கையின் கலையைப் பற்றி நான் கற்றுக்கொண்ட எல்லாவற்றையும் வாழ்க்கையின் படிப்பினைகள் மீது திணித்தேன். எனவே, நான் பற்றி அமைக்க நான் உண்மையில் நம்புகிறேன் என்று ஒரு புத்தகத்தில் கொடுக்க வேண்டும் சிறந்த தொகுத்தல் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் உதவும். பின்வரும் பக்கங்களில் உள்ள வார்த்தைகள் இதயப்பூர்வமானவை, உயர்ந்த நம்பிக்கையில் எழுதப்பட்டவை, நீங்கள் மட்டும் அல்ல நான் மரியாதையுடன் வழங்குவதில் உள்ள ஞானத்துடன் இணைந்திருக்கிறேன், ஆனால் ஒவ்வொரு வாழ்க்கையிலும் நீடித்த முன்னேற்றங்களை உருவாக்குவதற்கு அது செயல்படும். என் சொந்த சோதனைகள் மூலம், நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள போதுமானதாக இல்லை என்று நான் கண்டறிந்தேன் நாம் விரும்பும் உயிர்களைப் பெறுவதற்கு அறிவு.

நீங்கள் அவரது ஃபெராரி தொடர் விற்பனை
யார் மோன்க் இந்த மூன்றாவது புத்தகம்
பக்கங்கள் திரும்ப என, நான் நம்புகிறேன்
உங்கள் தொழில்முறை, தனிப்பட்ட மற்றும்
ஆன்மீக வாழ்வின் தரத்தை மேம்படுத்தும்
ஞானத்தின் செல்வத்தை கண்டுபிடிப்பார்.
தயவுசெய்து எனக்கு எழுதுங்கள், எனக்கு ஒரு
மின்னஞ்சல் அனுப்பவும் அல்லது என்
கருத்தரங்கில் ஒன்று என்னுடன் வருக இந்த
புத்தகத்தில் உள்ள பாடங்களை நீங்கள் வாழும்
வழியில் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள்
கடிதங்களுக்கு பதில் சொல்ல நான் மிகச்
சிறந்ததைச் செய்வேன் ஒரு தனிப்பட்ட
குறிப்புடன் நான் உங்களுக்கு ஆழ்ந்த அமைதி,
பெரும் செழிப்பு மற்றும் பல மகிழ்ச்சியான
நாட்களில் ஈடுபட்டுள்ளேன் தகுதியான
நோக்கம். ராபின் எஸ். ஷர்மா எமில் முகவரி:
wisdom@robinsharma.com இணைய முகவரி:
www.robinsharma.com

https://t.me/Knox_e_Library

1. உங்கள் அழைப்பைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்::

உங்கள் அழைப்பைக் கண்டறியவும் நான் வளர்ந்தபொழுது, என் தந்தை என்னிடம் ஏதோ சொன்னதை நான் மறக்க மாட்டேன், "மகனே, நீ பிறந்த போது, நீ உலகம் சந்தோஷப்பட்டபோது அழுதேன். உலகத்தில் நீங்கள் அழுகிறபோது நீங்கள் இறக்கும்போது உங்கள் வாழ்க்கையை வாழுங்கள் சந்தோஷமாக இருங்கள்.

"வாழ்க்கையைப் பற்றி நாம் மறந்துவிட்ட ஒரு வயதில் நாம் வாழ்கிறோம் சந்திரன், ஆனால் ஒரு புதிய அண்டைவரை சந்திக்க தெரு முழுவதும் நடந்து கொண்டிருக்கிறோம். நாம் ஒரு ஏவுகணை முழுவதும் சுட முடியும் உலகம் துல்லியமான துல்லியத்துடன், ஆனால் எங்கள் குழந்தைகள் நூலகத்திற்கு செல்ல ஒரு நாள் வைத்திருக்கிறோம். எங்களுக்கு மின்னஞ்சல்கள், தொலைநகல் இயந்திரங்கள் மற்றும் டிஜிட்டல் ஃபோன்கள் உள்ளன, இதனால் நாங்கள் இணைந்திருக்கிறோம், இன்னும் ஒரு காலத்தில் வாழ்கிறோம் அங்கு மனிதர்கள் ஒருபோதும்

இணைக்கப்படவில்லை. நம் மனிதருடன் தொடர்பை இழந்துவிட்டோம். நாங்கள் இழந்துவிட்டோம் எங்கள் நோக்கத்துடன் தொடர்பும். மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

எனவே, நீங்கள் இந்த புத்தகத்தை துவங்கும்போது, நான் மன்னிப்பு கேட்கிறேன், நீங்கள் சாகும்போது யார் அழுவார்கள்? எத்தனை உயிர்கள் இந்த கிரகத்தை நடத்தும் பாக்கியம் உங்களுக்கு இருக்கிறதா? உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உங்களைப் பின்தொடரும் தலைமுறைகள் நீங்கள் கடைசி மூச்சுவரை எடுத்த பிறகு என்ன மரபில் இருந்து விடுபடுவீர்கள்? என் வாழ்க்கையில் நான் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களில் ஒன்று, நீங்கள் வாழ்க்கையில் செயல்படவில்லை என்றால், வாழ்க்கையில்

ஒரு பழக்கம் உண்டு நீங்கள். சில
வாரங்களுக்குள் சில நாட்கள் கழித்து, சில
மாதங்களுக்குள் சில வாரங்கள் கழிந்தன.
அழகான விரைவில் அது தான் மேல் மற்றும்
ஒரு வாழ்க்கை பாதி பாதிக்கப்பட்ட ஒரு இதயம்
விட எதுவும் நீங்கள் விட்டு. பெர்னார்ட் ஷா
அவரது மரணத்திற்குப் பிறகு, "நீங்கள் மீண்டும்
உயிரைக் காப்பாற்றினால் என்ன செய்வீர்கள்?"
அவர் பிரதிபலித்தார் ஒரு ஆழமான
பெருமூச்சுடன் பதிலளித்தார்: "நான்
இருந்திருக்கக்கூடிய நபராக இருக்க
விரும்புகிறேன் ஆனால் ஒருபோதும்
இருந்ததில்லை." நான் இந்த புத்தகத்தை
எழுதியிருக்கிறேன் இது உங்களுக்கு
ஒருபோதும் ஏற்படாது. ஒரு தொழில்முறை
பேச்சாளராக, மாநாட்டில் பிரதான
முகவரிகளை வழங்குவதில் எனது பணி
வாழ்க்கையை நான் அதிகம் செலவிடுகிறேன்
வட அமெரிக்கா முழுவதும், நகரத்திலிருந்து
நகரம் வரை பறக்கும், வணிக மற்றும்
வாழ்க்கை தலைமையில் என் நுண்ணறிவு
பகிர்ந்து பல மக்கள். அவர்கள் எல்லோரும்
பலவிதமான வாழ்க்கைத் துறையிலிருந்து
வந்தாலும், அவற்றின் கேள்விகள் எப்போதும்
மையமாகின்றன இந்த நாட்களில் அதே
விஷயங்கள்: என் வாழ்க்கையில் நான் எப்படி
அதிக அர்த்தத்தை காண முடியும்? நான் எப்படி
நீடிக்க முடியும்? என் வேலை மூலம் பங்களிப்பு?
நான் முன் எப்படி வாழ்க்கை பயணத்தை
அனுபவிக்க முடியும் என்று நான் எப்படி
எளிமைப்படுத்த முடியும் மிகவும் தாமதமாகவா?
என்னுடைய பதில் எப்பொழுதும்
தொடங்குகிறது: உங்கள் அழைப்பைக்
கண்டறிக. நாம் எல்லோரும் சிறப்பு திறமை
கொண்டவர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன் ஒரு
தகுதிவாய்ந்த நோக்கத்தில் ஈடுபடுவதற்கு
காத்திருக்கிறது. சில தனிப்பட்ட
நோக்கத்திற்காகவும் சில
உன்னதமானவர்களுக்காகவும் நாங்கள் இங்கு
இருக்கிறோம் நாம் எமது உயர் மனித திறனை

வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கும் நோக்கத்தை,
அதே நேரத்தில், மதிப்பு சேர்க்க வேண்டும்
நம்மைச் சுற்றியுள்ள வாழ்க்கை. உங்கள்
அழைப்பைக் கண்டுபிடிப்பது இப்போது நீங்கள்
வைத்திருக்கும் வேலையை விட்டு வெளியேற
வேண்டும். அது வெறுமனே நீங்கள் உங்கள்
வேலையில் அதிகமானவற்றைக்
கொண்டுவருவதோடு, சிறந்தவற்றை நீங்கள்
கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இது நீங்கள்
பொருள் மகாத்மா காந்தி குறிப்பிட்டுள்ளபடி,
நீங்கள் விரும்பும் மாற்றங்களை
மற்றவர்களுக்காக காத்திருக்க வேண்டும்
உங்கள் உலகில் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும்
மாற்றம். "நீங்கள் செய்தால், உங்கள் வாழ்க்கை
மாறும்.

https://t.me/Knox_e_Library

2. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு அந்நியரிடம் அன்பாக இருங்கள்;

ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு அந்நியர் தயவு அவரது இறப்பு அன்று, ஆல்டுஸ் ஹக்ஸ்லி தனது வாழ்நாள் கற்றலின் பிரதிபலிப்பை பிரதிபலித்தார் பின்னர் ஏழு அதை சுருக்கமாக எளிய வார்த்தைகள்: "ஒருவருக்கொருவர் தயவாய்ப் பேசுவோம்." எல்லாவற்றையும் விட, உண்மையிலேயே வாழ வேண்டுமென்று நாங்கள் நம்புகிறோம் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வது, சில பெரிய விஷயங்களை அல்லது சாமர்த்தியமான சாதனையை நாம் சாதிக்க வேண்டும் மற்றும் செய்தித்தாள்கள். சத்தியத்திலிருந்து எதுவும் எதுவும் இருக்க முடியாது. தினசரி தொடர்ச்சியான ஒரு அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை நாகரீகத்தின் செயல்கள், முரண்பாடாக, இது ஒரு போக்கில் உண்மையிலேயே பெரும் ஒன்றுக்குச் சேர்ந்தது வாழ்நாள். உங்கள் வாழ்க்கையில் நுழைந்த அனைவருக்கும் கற்பிப்பதற்கான ஒரு பாடம் உண்டு, சொல்ல ஒரு கதை. நீங்கள் கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு நபரும் உங்கள் நாட்களை உருவாக்கும் தருணங்கள் இரக்கத்தை இன்னும் சிறிது காட்ட ஒரு வாய்ப்பு பிரதிபலிக்கிறது உங்கள் மனிதகுலத்தை வரையறுக்கும் மரியாதை. நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் நாட்களில் உண்மையான நபராக இருப்பது ஏன் தொடங்கக்கூடாது மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைச் செம்மைப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? என் மனதில், நீங்கள் கூட ஒரு நபர் சிரித்தால் செய்தால் உங்கள் நாளின் போது அல்லது ஒரே ஒரு அந்நியரின் மனநிலையை பிரகாசமாக்குகிறீர்கள், உங்கள் நாள் ஒரு பயனுள்ளது. இரக்கம், மிகவும் எளிமையாக, நாம் இந்த கிரகத்தில் ஆக்கிரமித்துள்ள இடத்தை கொடுக்க வேண்டும் என்று கூடாரம் கட்ட வேண்டும். நீங்கள் அந்நியர்களிடம்

இரக்கத்தை காண்பிப்பதில் இன்னும்
ஆக்கப்பூர்வமாக இருக்க வேண்டும். உள்ள
நபருக்கான கட்டணத்தை செலுத்துதல் நீங்கள்
பின்னால் கார், தேவை யாரோ சுரங்கப்பாதை
உங்கள் இருக்கை வழங்கும் மற்றும் ஹலோ
என்று முதல் இருப்பது தொடங்க சிறந்த
இடங்கள். அண்மையில், அவரது ஃபெராரி
வாழ்ந்த மோனக் யார் ஒரு வாசகர் ஒரு கடிதம்
எனக்கு கிடைத்தது வாஷிங்டன் மாநிலத்தில்.
அதில் அவர் இவ்வாறு எழுதினார்: "என்னுடன்
எனக்கு உதவியவர்கள் அனைவருக்கும்
பயிற்சி அளிக்கிறேன் ஆன்மீக பாதை. என்
ஆசீர்வாதம் மற்றும் நன்றியுணர்வுடன் **100**
டாலர் மூடப்பட்ட காசோலை ஏற்கவும். "நான்
விரைவாக என் தாராளமயமாக்கல்
திட்டங்களில் ஒன்றைச் செலவழித்ததன் மூலம்
அவளுடைய தாராள நடிப்பிற்கு பதிலளித்தார்,
அதனால் அவருக்கு மதிப்பு கிடைத்தது அவள்
என்னை அனுப்பினாள். அவரது சைகை
நேர்மையாகவும் இதயத்தில் இருந்தும்
முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பாடம்.

3. உங்கள் பார்வையை காத்துக்கொள்ளுங்கள்::

உங்கள் பார்வையை காத்துக்கொள் ஒரு நாள், ஒரு பழைய கதை படி, ஒரு தீவிர நோய் ஒரு மனிதன் மருத்துவமனையில் அறையில் சக்கரம் மற்ஹொரு நோயாளி ஜன்னல் அடுத்த படுக்கையில் ஓய்வெடுக்க. இரண்டு நண்பர்கள் ஆனது, அடுத்த ஒரு சாளரத்திலிருந்து வெளியேறி, அடுத்த சில மணிநேரங்களை தனது படுக்கைத் தோழனான மகிழ்ச்சியுடன் மகிழ்வார் வெளியே உலகின் தெளிவான விளக்கங்கள். பூங்காவில் உள்ள மரங்களின் அழகை சில நாட்களில் அவர் விவரிக்கிறார் மருத்துவமனையிலிருந்தும், இலைகள் காற்றில் பறந்து வந்தன. மற்ற நாட்களில், அவர் தனது நண்பரைப் பற்றிக்கொள்வார் படிப்படியாக - மருத்துவமனையால் நடந்து கொண்டிருந்தபோது மக்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார்கள் என்பதைப் படிப்படியாகப் படிப்பதன் மூலம். எனினும், என நேரம் சென்றது, படுக்கையறை மனிதன் அவரது நண்பர் விவரித்தார் அதிசயங்கள் கண்காணிக்க தனது இயலாமை மீது விரக்தியடைந்து வளர்ந்தார். இறுதியில் அவர் அவரை விரும்பாதவராக வளர்ந்தார், பின்னர் அவரை தீவிரமாக வெறுத்தார். ஒரு இரவு, குறிப்பாக மோசமான இருமல் போது, சாளரத்திற்கு அடுத்த நோயாளி சுவாசத்தை நிறுத்தி. உதவிக்காக பொத்தானை அழுத்தி விட, மற்றவர் எதுவும் செய்யவில்லை. அடுத்த நாள் காலை நோயாளி யார் சாளரத்திற்கு வெளியில் உள்ள காட்சிகளை நினைவு கூர்ந்ததன் மூலம் அவரது நண்பர் மிகவும் மகிழ்ச்சியை அளித்திருந்தார் மற்றும் மருத்துவமனையில் அறையில் இருந்து சக்கரம். மற்றவர் விரைவாக தனது படுக்கையை அடுத்த வைக்க வேண்டும் என்று கேட்டார் சாளரம், கலந்துகொள்ளும் செவிலிக்கு

இணங்கியிருந்த கோரிக்கை. அவர் ஜன்னல் வெளியே பார்த்தபோது, அவர் அவரை குலுக்கச் செய்த ஏதோ ஒன்றை கண்டுபிடித்தார்: சாளரம் ஒரு முழுமையான செங்கல் சுவரை எதிர்கொண்டது. அவரது முன்னாள் ரூம்மேட் அவர் உலகத்தை உருவாக்க ஒரு அன்பான சைகை அவரது கற்பனை விவரித்தார் என்று நம்பமுடியாத காட்சிகள் வரை *conjured* ஒரு கடினமான நேரத்தில் அவரது நண்பர் சிறிது சிறப்பாக இருந்தார். தன்னலமற்ற அன்பிலிருந்து அவர் செயலபட்டார். இந்த கதை ஒருபோதும் எனது சொந்த கண்ணோட்டத்தில் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்கவில்லை. மகிழ்ச்சியாக வாழ, இன்னும் நிறைவேற்றும் உயிர்கள், நாம் ஒரு கடினமான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ளும்போது, நாம் நமது முன்னோக்கை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் தொடர்ந்து நம்மைக் கேட்டுக்கொள்கிறேன், "ஒரு புத்திசாலி, இன்னும் வெளிப்படையான வழிபாட்டு முறையைப் பார்ப்பது வழக்கம் நிலைமை?" ஸ்டீபன் ஹாக்கிங், மிகப்பெரிய இயற்பியலாளர்களில் ஒருவரான, நாங்கள் ஒரு வாழ்கையில் வாழ்கிறோம் என்று கூறியதாக அறிவிக்கப்பட்டது நூறு ஆயிரம் மில்லியனுக்கும் அதிகமான வெளிப்புற வரம்பிற்குள் உள்ள மிகச் சிறிய நட்சத்திரத்தின் சிறு கிரகம் விண்மீன் திரள்கள். எப்படி முன்னோக்கு ஒரு மாற்றம் என்று? இந்த தகவலைக் கொண்டு, உங்களுடைய பிரச்சனைகள் உண்மையிலேயே பெரியவைவா? இருக்கிறீர்களா நீங்கள் அனுபவித்த பிரச்சினைகளை அல்லது சவால்களை நீங்கள் தற்போது எதிர்கொள்ளும் விதமாக நீங்கள் உண்மையாகவே எதிர்கொள்ள வேண்டும் அவர்களை வெளியேற்றியதுண்டா?

நாம் ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு இந்த கிரகத்தை
நடத்துவோம். விஷயங்களை ஒட்டுமொத்த
திட்டத்தில், நம் வாழ்வில் வெறும்
குதிக்கின்றன நித்தியத்தின் கேன்வாஸ்.
ஆகவே ஞானம் பயணத்தை அனுபவித்து,
செயல்முறைக்கு உகந்ததாக இருக்க
வேண்டும்.

[***https://t.me/Knox_e_Library***](https://t.me/Knox_e_Library)

4. கடினமான காதல் பயிற்சி;

கடினமான காதல் பயிற்சி மிகவும் வெற்றிகரமான மற்றும் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை தங்க நூல் சுய ஒழுக்கம். சிட்சை செய்ய உங்களை அனுமதிக்கிறது உங்கள் இதயத்தில் உங்களுக்குத் தெரிந்த எல்லா விஷயங்களும் நீங்கள் செய்ய வேண்டும், ஆனால் ஒருபோதும் அவ்வாறு செய்யவில்லை. சுய ஒழுக்கம் இல்லாமல், நீங்கள் தெளிவான இலக்குகளை அமைக்க மாட்டீர்கள், திறம்பட உங்கள் நேரத்தை நிர்வகிக்கவும், மக்களை நன்றாக நடத்துங்கள், உங்கள் உடல்நலத்தைப் பராமரிப்பது அல்லது நேர்மறையான எண்ணங்களைக் கருதுவது. சுய ஒழுக்கம் பழக்கத்தை "கடுமையான காதல்" என்று அழைக்கிறேன், ஏனெனில் உங்களிடம் கடுமையான முறையில் பழகுவது மிகவும் அவசியம் அன்பான சைகை. உங்களைக் கடுமையாகக் கையாள்வதன் மூலம், உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையில் நீங்கள் இன்னும் வேண்டுமென்றே வாழ்க்கையை வாழ ஆரம்பிக்கலாம் வெறுமனே வாழ்க்கையை எதிர்நோக்கும் விட சொற்கள் ஓட்டம் படி ஒரு ஸ்ட்ரீம் *drifts* மிதந்து ஒரு இலை வழி ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் தற்போதையது. நான் என் கருத்தரங்கில் ஒன்றை கற்பிக்கையில், நீ நீயே கடினமாக இருக்கிறாய், எளிதான வாழ்க்கை நீங்கள் இருக்கும். உங்கள் வாழ்க்கையின் தரம் இறுதியில் உங்கள் விருப்பங்களை மற்றும் முடிவுகளின் தரத்தால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, நீங்கள் படிக்கும் புத்தகங்கள், நீங்கள் ஒவ்வொரு எழுந்திருக்கும் நேரத்தைத் தொடர் விரும்பும் வாழ்க்கையிலிருந்து வரக்கூடியது காலையிலும்,

உங்கள் நாட்களின் நேரங்களிலும் நீங்கள் நினைக்கும் எண்ணங்கள், நீங்கள் தொடர்ந்து உன்னுடையது நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளும் தெரிவுகளைச் செய்வதன் மூலம் மனநிறைவேவர் சரியான ஒன்றை (எளிதானவற்றைக் காட்டிலும்) நீங்கள் எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் பின்விளைவு. பயனுள்ள, பூரணமான மக்கள் தங்கள் நேரத்தை மிகவும் வசதியானதைச் செய்வதில்லை மற்றும் வசதியான. அவர்களுடைய இருதயங்களைக் கேட்டு, ஞானமான காரியங்களைச் செய்ய தைரியம் அவர்களுக்கு இருக்கிறது. இந்த பழக்கம் என்ன அவற்றை பெரியதாக ஆக்குகிறது. "வெற்றிகரமான நபர் செய்ய விரும்பும் விஷயங்களை செய்வது பழக்க வழக்கங்களைச் செய்வது," என்று கட்டுரையாளர் கூறுகிறார் சிந்தனையாளர் ஈ.எம். கிரே. "அவர்கள் அவசியம் செய்ய வேண்டும், அவசியம் இல்லை, ஆனால் அவர்களின் விருப்பமின்மை கீழ்ப்படிந்து அவர்களின் நோக்கம் வலிமை. "பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு ஆங்கில எழுத்தாளர் தாமஸ் ஹென்றி ஹக்ஸ்லி ஒரு வந்து இதே முடிவில், குறிப்பிட்டதாவது: "அனைத்து கல்வியிலும் மிகச் சிறந்த மதிப்பாய் இருக்கலாம், உங்களை உருவாக்குவதற்கான திறமை நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால், அதை செய்ய விரும்பினால், அதை செய்ய வேண்டுமா அல்லது இல்லையா. "அரிஸ்டாட்டில் இது செய்தார் இன்னொரு வழியில் ஞானத்தின் புள்ளிகள்: "நாம் செய்ய வேண்டியவை என்னவென்றால்,

உண்மையில் அதை செய்வதன் மூலம் நாம்
கற்றுக்கொள்கிறோம்: ஆண்கள் வருகிறார்கள்
உதாரணமாக, கட்டடையாளர்களாகவும்,
கட்டடங்களுடனும், சுரமண்டல வீரர்களாகவும்,
சுரமண்டலமாக விளையாடுவதன் மூலமும்
இருக்க வேண்டும். அதே வழியில், செய்வதன்
மூலம் நாம் தான் செயல்படுகிறோம்; சுய
கட்டுப்பாட்டு செயல்களை செய்வதன் மூலம்,
நாம் சுய கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகிறோம்;
மற்றும் தைரியமாக செய்து செயல்கள், நாம்
தைரியமாக வருகிறோம். "

5. ஒரு பத்திரிகை வைத்திருங்கள்;

ஒரு பத்திரிகை வைத்திருங்கள் தினசரி பத்திரிகைகளை பராமரிப்பது நீங்கள் எடுக்கும் சிறந்த தனிநபர் வளர்ச்சி முயற்சிகளில் ஒன்றாகும். எழுதுதல் உங்களுடைய தினசரி அனுபவங்கள், நீங்கள் அவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட பாடங்களுடன் சேர்த்து, ஒவ்வொருவரிடமும் உங்களுக்கு ஞானமாக இருக்கும் நாள் கடந்து. நீங்கள் சுய விழிப்புணர்வை உருவாக்கி குறைவான தவறுகளை செய்வீர்கள். மற்றும் ஒரு பத்திரிகை வைத்து உதவும் உங்கள் எண்ணங்களை தெளிவுபடுத்துங்கள், எனவே உண்மையிலேயே எண்ணும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஒரு பத்திரிகையில் எழுதுவது ஒரு உரையாடலில் வழக்கமான ஒன்றைப் பெற உங்களுக்கு வாய்ப்பு அளிக்கிறது உங்களை. கடந்த காலத்தின் ஆழமான சிந்தனை ஒரு உலகில் சில ஆழமான சிந்தனைகளை நீங்கள் செய்யும்படி தூண்டுகிறது. இது நடக்கும் உங்களை ஒரு தெளிவான சிந்தனையாளராகவும், மேலும் மேலும் வேண்டுமென்றே மற்றும் அறிவொளி முறையில் வாழ உதவுங்கள். கூடுதலாக, அது முக்கியமான சிக்கல்களில் உங்கள் நுண்ணறிவுகளை பதிவு செய்யக்கூடிய ஒரு மைய இடத்தை வழங்குகிறது, முக்கிய வெற்றிகரமான செயல்திட்டங்களை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள் உங்களுக்காக உழைத்து, உன்னுடைய எல்லாவற்றிற்கும் உறுதுணையாக இருப்பது மிக உயர்ந்த இலக்கை அடைய முக்கியம் தரமான தொழில்முறை, தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வாழ்க்கை. மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட பத்திரிகை நீங்கள் வளையச்செய்ய ஒரு தனிப்பட்ட இடத்தில் கொடுக்கிறது உங்கள் கற்பனை மற்றும் உங்கள் கனவுகள் வரையறுக்க. ஒரு பத்திரிகை ஒரு டயரி அல்ல. உங்கள் பதிவு நிகழ்வுகள்

ஒரு பத்திரிகை நீங்கள் இருக்கும் இடமாக இருக்கும் போது ஒரு டயரி அவற்றை ஆய்வு செய்து மதிப்பீடு செய்யவும். ஒரு பத்திரிகை வைத்து நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை சிந்திக்க உங்களை உற்சாகப்படுத்துகிறது நீங்கள் செய்த அனைத்தையும் கற்றுக்கொண்டது. மற்றும் ஒரு பத்திரிகை எழுதுதல் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் ஊக்குவிக்கிறது விஞ்ஞானத்தை படிப்பதற்காக ஒரு மன்றம் கொடுத்து, பின்னர் உங்கள் வருங்காலத்தை வெற்றிகொள்வதற்கு உன்னுடைய கடந்த காலத்தைச் செலுத்துங்கள். மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு தனியார் பத்திரிகையில் எழுதும் ஒரு நாளில் 15 நிமிடங்களுக்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு எழுத முடியும் என்று கூட கண்டறிந்துள்ளனர் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தவும், உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த அணுகுமுறை செயல்படவும். உங்கள் வாழ்க்கை என்றால், நினைவில் கொள்ளுங்கள் பற்றி சிந்திக்க மதிப்பு, அதை பற்றி மதிப்புள்ள எழுத்து உள்ளது.

6. ஒரு நேர்மை தத்துவத்தை உருவாக்குங்கள்;

ஒரு நேர்மை தத்துவத்தை உருவாக்கவும் உடைந்த வாக்குறுதிகளின் உலகில் நாம் வாழ்கிறோம். மக்கள் தங்கள் வார்த்தைகளை சிறிது நேரம் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போதே நாம் வாழ்கிறோம். நாங்கள் ஒரு சொல் நண்பன் அடுத்த வாரம் அவளை மதிய உணவிற்கு அழைப்பான், முழுநேரமும் தெரிந்து கொள்வதற்கு நேரம் இல்லை. நாங்கள் சத்தியம் செய்கிறோம் ஒரு சக ஊழியரான நாம் புதிய புத்தகத்தை கொண்டு வருவோம், நாம் எங்களது கடனை எப்பொழுதும் கடனாகக் கொடுக்காமல் முழுமையாய் அறிந்திருக்கிறோம் புத்தகங்கள். நாம் இந்த வருடம், மீண்டும் நம் வாழ்வையும் எளிமையையும் பெறுவோம் இந்த இலக்குகளை அடைய ஆழ்ந்த வாழ்க்கை மாற்றங்களை செய்வதற்கு எந்த உண்மையான நோக்கமும் இன்றி மிகவும் வேடிக்கையாக உள்ளது. நாம் உண்மையில் அர்த்தம் இல்லை என்று கூறுவது நாம் நீண்ட காலமாக அதை பயிற்சி போது ஒரு பழக்கம் ஆகிறது. உண்மையான பிரச்சனை உங்கள் வார்த்தையை நீங்கள் வைத்திருக்காதபோது, நம்பகத்தன்மையை இழக்கிறீர்கள். நீங்கள் நம்பகத்தன்மையை இழந்தால், பத்திரங்களை உடைக்கிறீர்கள் நம்பிக்கை. மற்றும் நம்பிக்கை பத்திரங்களை உடைத்து இறுதியில் உடைந்த உறவுகள் ஒரு சரம் வழிவகுக்கிறது. ஒரு நேர்மையான தத்துவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள, நீங்கள் நிச்சயமாக எவ்வளவு சிறிய பொய்களைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்பதைத் தொடங்குங்கள் ஒரு வாரம். அடுத்த ஏழு நாட்களுக்கு நான் ஒரு "சத்தியமான வேகத்தை" கூப்பிடுகிறேன் மற்றவர்களுடன் உங்களுடனும் உங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் சரியானதை செய்ய தவறினால், நீங்கள் பழக்கத்தை எரித்து விடுவீர்கள் தவறான

காரியத்தைச் செய்வது. ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உண்மையைச் சொல்லவில்லை, நீங்கள் உண்மையற்றவையாக இருப்பதை பழக்கப்படுத்துகிறீர்கள். எப்பொழுது நீங்கள் ஏதோ ஒருவரைச் சம்மதிக்கிறீர்கள், அதைச் செய்யுங்கள். ”எல்லா பேச்சுவார்த்தைகளிலும்” இல்லாமல் உங்கள் வார்த்தையின் ஒரு நபராக இருங்கள் எந்த நடவடிக்கையும் இல்லை. ”என அன்னை தெரேசா சொன்னது போல்,” குறைவான பேச்சு இருக்க வேண்டும்; ஒரு பிரசங்கிப்பு சந்திப்புப் புள்ளி அல்ல. என்ன அப்படியா? ஒரு விளக்கு மற்றும் சுத்தமான ஒரு வீட்டை எடுத்து. அது போதும் என்கிறார். ”

7. உங்கள் கடந்த மரியாதை;

உங்கள் கடந்த மரியாதை கடந்த காலத்தில் நீங்கள் வாழ்ந்த ஒவ்வொரு நொடியும் உங்கள் எதிர்காலத்திலிருந்து திருட வேண்டும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்கள் உங்கள் தீர்வுகளை கண்டுபிடிப்பதில் சிக்கல் நீங்கிவிடும். நீங்கள் எப்போதும் விரும்பாத எல்லாவற்றையும் நினைத்துப் பாருங்கள் உங்களிடம் நடந்தது என்னவென்றால், உங்கள் வாழ்க்கையில் நுழைவதற்கு நீங்கள் விரும்பும் எல்லாவற்றையும் நிச்சயமாக தடுக்கிறது. கொடுக்கப்பட்ட காலம் காலமாக நீ எதை நினைக்கிறாய், அதைப் பற்றி கவலையில்லை கடந்த கால நிகழ்வுகள் அல்லது தவறுகள் நீங்கள் இரண்டாவது முறை அவர்களை அனுபவிக்க வேண்டும் வரை. அதற்கு பதிலாக, உங்களுடைய பாடங்களைப் பயன்படுத்தவும் உங்கள் கடந்த காலத்திலிருந்து விழிப்புணர்வு மற்றும் அறிவொளியூட்டும் முழுமையான புதிய நிலைக்கு உயர்த்துவதன் மூலம் கற்றுக்கொண்டேன். வாழ்க்கை மிகப்பெரிய பின்னடைவுகள் வாழ்க்கை மிக பெரிய வாய்ப்புகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. பண்டைய சிந்தனையாளர் யூரிப்பாடஸ் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, "அதிர்ஷ்டவசமாக மிக மோசமான மாற்றத்திற்கான சிறந்த வாய்ப்புகள் உள்ளன." உங்கள் நியாயத்தை விட நீங்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் வாழ்வில் சிரமங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது, உங்களிடம் தேவைப்படும் சில பெரிய நோக்கங்களைச் செய்ய நீங்கள் தயாராய் இருக்கிறீர்கள் உங்கள் சோதனைகள் மூலம் நீங்கள் பெற்றுள்ள ஞானத்தை அடைய வேண்டும். உங்கள் எதிர்காலத்தை எரிப்பதற்கு இந்த வாழ்க்கை பாடங்கள் பயன்படுத்தவும் வளர்ச்சி. நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், மகிழ்ச்சியுள்ளவர்களுக்காய் மகிழ்ச்சியுள்ளவர்கள் அடிக்கடி துன்பங்களை

அனுபவித்திருக்கிறார்கள். என்ன அவர்கள் தவிர்த்து அமைத்துக்கொள்வதால், அவர்களின் நினைவுகளை நிர்வகிக்க ஒரு நல்ல வழி உள்ளது, அது அவர்களின் வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகிறது. மேலும் நீங்கள் மற்றவர்களை விட அதிகமாக தோல்வியடைந்தால், நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக வாழ்கிறீர்கள் முற்றிலும் மற்றவர்களை விட. அதிக வாய்ப்புகள் எடுக்கும் மற்றும் மற்றவர்கள் விட அதிகமாக மற்றும் இன்னும் செய்ய தைரியம் யார் இயற்கையாக இன்னும் தோல்விகளை அனுபவிக்கும். ஆனால் தனிப்பட்ட முறையில், நான் ஏதோவொன்றும் முயற்சி செய்ய வேண்டும் அதை ஒருபோதும் முயற்சித்து விடாதீர்கள். என் வாழ்நாள் முழுவதும் எனது மனித வாழ்க்கையை விரிவுபடுத்த விரும்புகிறேன் எல்லைகள் மற்றும் ஆறுதல், பாதுகாப்பு மற்றும் வாழ்க்கை ஒரு வாழ்க்கை விட சாத்தியமற்றது சாத்தியமற்றது சாத்தியமற்றது செய்ய முயற்சி நடுத்தர. அது உண்மையான வாழ்க்கை வெற்றியின் சாரம். ஹிரோடோட்டஸ் மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக குறிப்பிட்டது போல, "இது உன்னதமான தைரியத்தால் சிறப்பாக இருக்கிறது அச்சத்தில் அரைகுறையாகப் பாதிக்கப்படும் அபாயத்தை நாம் பயமுறுத்துவதற்கு கோழைத்தனமான காரணமில்லாமல் இருப்பதை விட எதிர்பார்க்கிறோம் என்ன நடக்கும்?" அல்லது புகர் டி. வாஷிங்டன் கூறியது போல், "வெற்றி என்பது அளவிட முடியாதது என்று நான் அறிந்திருக்கிறேன் வெற்றிபெற முயற்சிக்கும் போது அவர் கடந்து வந்துள்ள தடைகள் மூலம் வாழ்க்கையில் எட்டப்பட்டிருக்கும் நிலைப்பாட்டினால் மிக அதிகமாகும். "

8. உங்கள் நாளையே தொடங்குங்கள்::

உங்கள் நாளையே தொடங்குங்கள் நீங்கள் உங்கள் நாள் தொடங்கும் வழியில் உங்கள் நாள் வாழ வழி தீர்மானிக்கிறது. நான் உங்களுக்கு முதல் முப்பது நிமிடங்களுக்கு பிறகு அழைக்கிறேன் எழுந்திரு "பிளாட்டினம் 30" அவர்கள் உண்மையில் உங்கள் நாள் மிகவும் மதிப்புமிக்க தருணங்களை இருந்து ஒரு ஆழமான வேண்டும் என்பதால் ஒவ்வொரு நிமிடத்தின் தரத்திலும் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. நீங்கள் ஞானத்தையும் சுய ஒழுக்கத்தையும் உறுதி செய்ய வேண்டும் இந்த முக்கிய காலப்பகுதியில், நீங்கள் சிந்தனையின் தூய்மையான எண்ணங்களை மட்டுமே கருதுகிறீர்கள், மிகச் சிறந்த செயல்களை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்வீர்கள் உங்கள் நாட்களில் மிக அற்புதமான வழிகளில் தொடர்ச்சியாக வெளிப்படும் என்று கவனிக்கவும். சமீபத்தில், எமிரேட்ஸ் எமிரேட் திரைப்படமான எவரெஸ்ட் பார்க்க என் இரண்டு இளம் குழந்தைகளை நான் எடுத்துக் கொண்டேன். தவிர ப்ரீத் டேக்கிங் கற்பனை மற்றும் சக்திவாய்ந்த செயல்திறன் படைப்புகள் சித்தரிக்கப்பட்டது, என்னுடன் தங்கிய ஒரு புள்ளியாக இருந்தது: இல் மலை ஏறுபவர்களின் உச்சிமாநாட்டை அளவிடுவதற்காக, அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல தள முகாம் தேவைப்பட வேண்டியது அவசியம். அது அவர்கள் முகாமுக்கு வெளியே உள்ள மேல்நிலைக்குச் சென்றால் அவர்களுக்கு ஓய்வுக்காக ஒரு சரணாலயம் வழங்கப்பட்டது. புதுப்பித்தல் மற்றும் நிரப்புதல். அவர்கள் முகாம் இரண்டு அடைந்தவுடன், அவர்கள் ஒரு சில வாரங்களுக்கு அடிப்படைக்குத் திரும்பினர் தங்கள் பேட்டரிகள் ரீசார்ஜ். முகாம் மூன்று வருகையில், அவர்கள் விரைவாக மலையேற்றத்துக்கு தயார் செய்ய முகாமிற்கு முகாமிட்டனர் முகாம் நான்கு. முகாம் நான்கு வருகையில், அவர்கள் மீண்டும் மலைக்கு கீழே

அடிப்படை முகாமுக்கு சென்றனர்
உச்சிமாநாட்டிற்கான அவர்களின் இறுதி
உந்துதல். அதே வழியில், நான் நினைக்கிறேன்
நம் ஒவ்வொருவருக்கும், நம் தனிப்பட்ட அடைய
எங்கள் சொந்த வாழ்க்கையின் அன்றாட
சவால்களை மாஸ்டர் மற்றும் எங்கள் தள
முகாம்களை மீண்டும் பார்வையிட வேண்டும்
"பிளாட்டினம் 30." எங்களின் வாழ்க்கையின்
பணிக்கு நாம் மீண்டும் இணைக்கக்கூடிய ஒரு
இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும், நமது
விழிப்புணர்வுகளை புதுப்பித்து, மிக
முக்கியமான விஷயங்கள். என் சொந்த
வாழ்க்கையில், நான் ஒரு நாள் என் நாள் ஆஃப்
பெறுகிறார் மிகவும் பயனுள்ள காலை சடங்கு
உருவாக்கப்பட்டது மகிழ்ச்சியும் சமாதானமும்
நிறைந்திருக்கின்றன. நடைபோட்ட பிறகு, நான்
என் "சரணாலயம்" நோக்கி செல்கிறேன்,
எனக்கு ஒரு சிறிய இடம் இருக்கிறது என்
புதுப்பிப்பு நடவடிக்கைகளை நான் தொந்தரவு
செய்யாமல் பயிற்சி செய்ய முடியும். நான்
சுமார் பதினைந்து செலவழிக்கிறேன்
மௌனமான சிந்தனையுடன் நிமிடங்கள், என்
வாழ்க்கையில் எல்லா நல்ல விஷயங்களிலும்
கவனம் செலுத்துகிறேன், நான் எதிர்பார்க்கும்
நாளையே நினைத்துக்கொள்கிறேன்
விரிவடையும். அடுத்து நான் ஞானமான
இலக்கியத்திலிருந்து ஒரு புத்தகம் ஒன்றை
எடுத்துக் கொள்கிறேன் வெற்றிகரமான
வாழ்க்கை வாழ்கையில் இந்த வேகமான
நேரங்களில் நாம் மறக்க மிகவும் எளிதானது.
உதாரணம் தியானத்தில் அடங்கும் ரோமானிய
தத்துவவாதி மார்கஸ் ஆரேலியஸ், ஹென்றி
எழுதிய பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் மற்றும்
வால்டனின் சுயசரிதை டேவிட் தோரே. இந்த
வேலைகளில் உள்ள படிப்பினைகள்
உண்மையிலேயே என் எண்ணத்தை
உண்மையிலேயே எண்ணுவதற்கு
உதவுகின்றன சரியான நிலை. அந்த
விலைமதிப்பற்ற அதிகாலையில் நான்
வாசித்த ஞானம் ஒவ்வொருவருக்கும்

ஊக்கமளிக்கிறது மற்றும் ஒவ்வொருவருக்குப்
பிரகாசிக்கும் என நாள் மீதமுள்ள நிமிடம்.
எனவே உங்கள் நாள் நன்கு தொடங்குங்கள்.
நீங்கள் ஒருபோதும் மாறமாட்டீர்கள்.

https://t.me/Knox_e_Library

9. சொல்லாமலே சொல்லாதீர்கள்;

மகிழ்ச்சியுடன் சொல்ல கற்றுக்கொள்ளுங்கள் உங்கள் வாழ்நாளின் முன்னுரிமைகள் தெளிவற்றதாக இருக்கும்போது உங்கள் வேண்டுகோளுக்கு ஆமாம். உங்கள் நாட்களில் உங்கள் எதிர்காலத்திற்கான பணக்கார மற்றும் எழுச்சியூட்டும் பார்வையால் வழிநடத்தப்படுவதில்லை, நீங்கள் செயல்பட உதவும் முடிவான முடிவின் ஒரு தெளிவான படம் மேலும் வேண்டுமென்றே, உங்கள் செயல்களை ஆணையிடுவதற்கு உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் செயற்பாடுகளுக்கு கடினமாக இல்லை. நான் எழுதியது போல அவரது ஃபெராரி விற்கப்பட்ட மந்தையின் தலைசிறந்த விவேகம், "உங்கள் முன்னுரிமைகள் உங்களிடம் திட்டமிடப்படவில்லை என்றால் திட்டம், மற்ற மக்கள் முன்னுரிமைகள் உங்கள் திட்டத்தில் வைக்கப்படும்." தீர்வு உங்கள் வாழ்க்கை பற்றி தெளிவாக இருக்க வேண்டும் மிக உயர்ந்த நோக்கங்கள் மற்றும் பின்னர் கருணை இல்லை என்று கற்று கொள்ள. சீன முனிவர் சாங் டீ ஒரு மகராஜனுக்கு வாள்களைத் திருடிய ஒருவரிடம் கதை சொன்னார். கூட தொண்ணூறு வயதிலேயே, அவரது வேலை விதிவிலக்கான துல்லியத்துடன் மற்றும் திறனுடன் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அவர் எவ்வளவு விரைவாக இருந்தார், அவர் சிறிதளவு ஸ்லிப்பை கூட செய்யவில்லை. ஒரு நாள், மகாராஜா பழைய மனிதரைக் கேட்டார், "இது இயற்கையான திறமைதானா இல்லையா? உங்கள் குறிப்பிடத்தக்க முடிவுகளை உருவாக்க நீங்கள் பயன்படுத்தும் சில சிறப்பு நுட்பங்கள்?" இது அத்தியாவசியத்தை மையமாகக் கொண்டது, "வாள் *crafter* பதிலளித்தார். "நான் இருபது வயது இருக்கும்போது நான் வாள்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டேன், நான் கவலைப்படவில்லை வேறு எதாவது. இது ஒரு

வாள் இல்லை என்றால், நான் அதை பார்க்க
அல்லது எந்த கவனத்தை செலுத்த வேண்டும்.
வாள் வாள் என் ஆனது ஆர்வம் மற்றும் என்
நோக்கம். நான் மற்ற திசைகளில்
கொடுக்கவில்லை மற்றும் திசையில் அதை
வைத்து அனைத்து ஆற்றல் எடுத்து என் கலை.
இது என் திறமைக்கு இரகசியம். ” மிகச் சிறந்த
மக்கள் தங்கள் ”சிறப்பான பகுதிகள்” மீது
கவனம் செலுத்துகிறார்கள், அதாவது அவர்கள்
சிறந்த முறையில் செய்கிறார்கள் மற்றும்
அவர்களின் உயர்மட்ட வேலைகளை
முன்னேற்றுவிக்கும் அந்த உயர் தாக்க
நடவடிக்கைகள். முக்கியமாக உட்கொண்டதைப்
பொறுத்தவரை விஷயங்கள், அவர்கள்
கவனத்தை சிதைக்கும் மதிப்புள்ள
கவனச்சிதறல்கள் விட குறைவாக சொல்ல
எளிதாக கண்டுபிடிக்க. மைக்கேல் ஜோர்டன்,
விளையாட்டு வரலாற்றில் சிறந்த கூடைப்பந்து
வீரர், அவரது ஒப்பந்தங்கள் பேச்சுவார்த்தை,
அவரது வடிவமைக்க முடியவில்லை சீருடைகள்
மற்றும் அவரது பயண அட்டவணை தயார்.
அவர் சிறப்பாக செய்ததைப் பற்றி அவர் தனது
நேரத்தையும் ஆற்றலையும் கவனித்தார்:
விளையாடும் கூடைப்பந்து, மற்றும் அவரது
கையாளுபவர்களுக்கு எல்லாவற்றையும்
வழங்கினார். ஜாஸ்ஸின் சிறந்த லூயிஸ்
ஆம்ஸ்ட்ராங் தனது நேரத்தை செலவிடவில்லை
அவரது நிகழ்ச்சிகளுக்கு டிக்கெட் விற்பனை
மற்றும் பார்வையாளர்கள் நாற்காலிகள்
அமைக்க. அவர் தனது திறமையின்
சிறப்பம்சத்தில் கவனம் செலுத்தினார்:
ஊதுகொம்பு விளையாடும். அல்லாத
அத்தியாவசிய இல்லை என்று கற்று கற்றல்
விஷயங்களை அர்ப்பணிக்க நீங்கள் அதிக
நேரம் கொடுக்கும் நீங்கள் வாழும் வழியை
உண்மையிலேயே மேம்படுத்துவதற்கு
உங்களுக்கு சக்தி இருக்கிறது, மேலும் உங்கள்
இதயத்தில் உங்களுக்குத் தெரிந்த மரபுகளை
விட்டு வெளியேற உதவுகிறது விட்டு செல்ல
விதி.

10. ஒரு வார சப்பாத்தி எடுத்துக்கொள்;

வாராந்திர சப்பாத்தி எடுத்துக்கொள் பண்டைய நாட்களில், வாரத்தின் ஏழாம் நாள் சப்பாத் என அறியப்பட்டது. வாழ்க்கையில் சிலருக்கு மிகவும் பாதுகாக்கப்பட்டவை முக்கியமான, பொதுவாக பொதுவாக புறக்கணிக்கப்பட்ட துரதிர்ஷ்டங்கள், ஒரு குடும்பத்தினர் மற்றும் ஆழ்ந்த நேரத்தில் மணி நேரம் செலவழிப்பது உட்பட பிரதிபலிப்பு மற்றும் சுய புதுப்பித்தல், கடின உழைக்கும் மக்களுக்கு தங்கள் பேட்டரியை புதுப்பித்து செலவழிக்க ஒரு வாய்ப்பை வழங்கியது ஒரு நாள் வாழ்க்கை வாழ்வு இன்னும் முழுமையாக. ஆயினும், வாழ்க்கையின் வேகம் விரைவாகவும், அதிகமான நடவடிக்கைகளுக்காகவும் போட்டியிடத் தொடங்கியது மக்கள் கவனத்தை, இந்த அற்புதமான பாரம்பரியம் ஓடிய அந்த பிரமாண்டமான தனிப்பட்ட நலன்கள் இணைந்து இழந்தது இதிலிருந்து. மன அழுத்தம் ஒரு கெட்ட விஷயம் அல்ல. நம் எல்லையைத் தாண்டி, நம் வரம்புகளுக்கு அப்பால் விரிவுபடுத்தவும், மேலும் நம்மால் உதவ முடியும் இல்லையென்றால், நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தும். எந்த உயரடுக்கு விளையாட்டு வீரனையும் கேளுங்கள். உண்மையான பிரச்சனை உண்மையில் உள்ளது உலகளாவிய கவலை இந்த வயதில் நாம் அழுத்தம் இருந்து போதுமான நிவாரணம் இல்லை. எனவே உங்களை புத்துயிர் அளிப்பதற்கும், வளர்ச்சியடைவதற்கும் உங்களுடைய ஆழ்ந்த பகுதியே, வார இறுதி நாட்களை ஒரு வார விடுமுறைக்கு திட்டமிட உதவுகிறது வாழ்வின் இன்பங்கள், உங்கள் நாட்களில் நீங்கள் விட்டுச்சென்றிருக்கும் இன்பம், பரபரப்பானது, உங்கள் வாழ்க்கை மிகவும் சிக்கலானது. உங்கள் வாரங்களில் இந்த எளிய சடங்குகளை நீங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுவீர்கள் மற்றும் உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பாத்திரத்திலும்

மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன். உங்கள் வாராந்திர விடுமுறையை ஒரு முழு நாள் நீடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுக்கு தேவையான அனைத்துமே ஒரு சில மணிநேரம் மட்டுமே, ஒருவேளை ஒரு அமைதியாக ஞாயிறு காலை, நீங்கள் மிகவும் செய்ய விரும்புகிறேன் விஷயங்களை செய்து சில நேரம் செலவிட முடியும் போது. கருத்துக்கள் அடங்கும் உங்கள் பிடித்த புத்தகத்தில் நேரம் செலவழித்து, சூரியன் எழுச்சி பார்த்து, ஒரு கடற்கரை மற்றும் எழுத்து சேர்த்து ஒரு தனிமையான நடைபயிற்சி எடுத்து உங்கள் பத்திரிகையில். உங்கள் வாழ்க்கையை ஒழுங்கமைத்தல், நீங்கள் செய்ய விரும்புவதை விட அதிகமானவற்றை செய்ய நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டும் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு வழிமுறைகள். நீங்கள் செய்யும் முயற்சியை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால் யார் கவலைப்படுகிறார்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் அத்தியாவசியமான ஒரு வார விடுமுறை. அதை நீங்களே செய்யுங்கள், நீங்கள் அதை மதிக்கிறீர்கள். தோரேவின் வார்த்தைகளில், "ஒருவன் தன் தோழர்களுடன் வேகத்தைத் தேடவில்லையென்றால், வேறு ஒரு டிரம்மரைக் கேட்கிறான். அவர் கேட்கும் இசையை படிப்பது, தூரமாகவோ அல்லது தூரமாகவோ இருக்கலாம்."

11. உங்களைப் பற்றி பேசுங்கள்::

உங்களை பேசுங்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, நான் ஒரு வழக்கு வழக்கறிஞர் இருந்த போது யார் இன்னும் வெற்றி சிறிய வெற்றி பொறிகளை இருந்தது உள் சமாதான வழி, நான் ஜேம்ஸ் ஆலன் ஒரு மனிதர் *Thinketh* என்று ஒரு புத்தகம் படித்தேன். *Te* புத்தகம் மகத்தான விவாதிக்கப்பட்டது மனித மனத்தின் சக்தி நம் உண்மைகளை வடிவமைத்து நம் வாழ்வில் பெரும் சந்தோஷத்தையும் வளத்தையும் ஈர்க்கும். தி வேலை மேலும் ஒரு தினசரி அடிப்படையில் நாம் பயன்படுத்த வார்த்தைகள் மற்றும் மொழி ஆழ்ந்த செல்வாக்கை குறிப்பிட்டார் சிந்தனை அறிவொளி வழி. ஆர்வமாக, நான் மேலும் மேலும் ஞானம் மற்றும் சுய உதவி இலக்கியம் படிக்க தொடங்கியது. நான் செய்தது போல், நான் கண்டுபிடித்தேன் நம் அன்றாட தகவல்களிலிருந்தே நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளின் ஆழ்ந்த தாக்கத்தையும் முக்கியத்துவத்தையும் (இருவரும் மற்றவர்களுடன் நம் வாழ்வின் தரத்தில்). இந்த அறிவு எனக்கு தனிப்பட்ட அறிவை உணர்த்தியது ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் நடந்துகொண்டு, மேம்படுத்துவதற்கு சம்மதிக்க வேண்டும் என்ற உரையாடல் நான் என்ன சொன்னேன் என்று கூறுகிறேன். இதை அடைவதற்கு, பண்டைய காலத்தில் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு மூலோபாயத்தை நான் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் முனிவர்கள். மற்றும், பல வழிகளில், அது என் வாழ்க்கையை மாற்றியது. இந்த நுட்பம் எளிமையானது, நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் சொற்றொடரைத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை உங்கள் விழிப்புணர்வு மற்றும் மறுபயன்பாட்டுக்கு ஆதிக்கம் செலுத்தும் வரை நாள் முழுவதும்

வெவ்வேறு நேரங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். அது உள் சமாதானத்தையும் அமைதியையும் நீங்கள் விரும்பினால், மந்திரம் என அறியப்படும் சொற்றொடர், "நான் இருக்கிறேன் நான் ஒரு அமைதியான மற்றும் அமைதியான நபர் என்று நன்றி. "நீங்கள் விரும்பினால் இன்னும் நம்பிக்கை இருந்தால், உங்கள் மந்திரம் இருக்க முடியும்," நான் நான் நம்பிக்கையுடன் மற்றும் எல்லையற்ற தைரியமும் நிறைந்தவர் என்று மகிழ்ச்சியடைகிறேன். " "நான் பணம் மற்றும் வாய்ப்பு என் வாழ்க்கையில் பாயும் என்று மிகவும் நன்றியுடன் இருக்கிறேன்" என்று கூறி இருக்கலாம். நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லும்போது, உங்கள் மூச்சுக்கு கீழ் மெதுவாக உங்கள் மந்திரங்களை மீண்டும் தொடங்குங்கள் சக்தி வாய்ந்த வாழ்க்கை மேம்பாட்டு சக்தியுடன் உங்கள் நாளின் மற்றுமொரு ஆக்கிரமிப்பு நேரத்தை பூர்த்திசெய்யும் உணவுகள். உங்களிடம் சொல் குறைந்தபட்சம் நான்கு வாரங்களுக்கு குறைந்தபட்சம் இரண்டு நூறு முறை ஒரு நாள் தனிப்பட்ட சொற்றொடர். முடிவுகள் உங்களை ஆழமாக ஆக்கும் அமைதி, செழிப்பு மற்றும் நோக்கத்திற்காக உங்கள் வாழ்க்கை தேவைப்படுவதற்கு ஒரு பெரிய படி எடுக்க வேண்டும். ஹஸ்ரத் இனாத் கான், "ஆத்மாவை அறிவூட்டும் வார்த்தைகள் நகைகள் விட அதிக விலைமதிப்புள்ளவை."

12. திட்டமிடல் வறுமை முறிவுகள்::

அட்டவணை கவலை வைக்கிறது நான் அவரது ஃபெராரி விற்பனை மோன்க் எழுதிய பிறகு, நான் அவர்களின் வாழ்க்கையை பார்த்த வாசகர்கள் கடிதங்கள் வெள்ளம் இந்த மன அழுத்தத்தில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியானவர்களாகவும், இன்னும் நிறைவாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பதைக் கண்டனர் முட்டாள்தனமான முறை. இந்த கடிதங்களில் பெரும்பாலானவை, பணியாற்றும் மக்களிடமிருந்து அவர்கள் மிகவும் செலவழிக்கப்பட்ட வேலையை அதிகரித்தார்கள் அலுவலகத்தில் விட்டுச் செல்லப்பட வேண்டிய விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல் அவர்கள் விடுதலையாகிவிட்டார்கள். அவர்கள் திறனை இழந்தனர் சிரிப்பு, காதல் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்துடன் மகிழ்ச்சியுடன் மகிழ்ச்சி, வேலை சவால்கள் அவர்களை உட்கொண்டதால். பல மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் மிகச் சிறந்த ஆண்டுகளில் தொடர்ந்து கவலைப்படுகிறார்கள். அவர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள் தங்கள் வேலைகள், பிழைகள், சூழல் மற்றும் அவர்களின் குழந்தைகள் பற்றி. இன்னும் நம் அனைவருக்குமே நம் உள்ளங்களில் ஆழமாக தெரியும் நாம் ஒருபோதும் கவலைப்படக் கூடாது. இது மார்க் டைவனின் பெரும் கூற்றாகும், "எனக்கு நிறைய சிக்கல்கள் உள்ளன என் வாழ்க்கையில், உண்மையில் சில நடந்தது. "என் தந்தை, ஒரு ஆழமான செல்வாக்கு கொண்டிருந்த ஒரு குறிப்பாக ஞானமான மனிதன் என் சொந்த வாழ்க்கை, ஒரு முறை சமஸ்கிருதப் பத்தியில் சமஸ்கிருத பாத்திரம் சமஸ்கிருதப் பண்பைப் போன்ற சமஸ்கிருத பாத்திரத்திற்கு சமஸ்கிருத பாத்திரமாக இருப்பதாக சொன்னார் கவலைக்கான பாத்திரம். "நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன்," என்று பதிலளித்தேன். "நீ இருக்கக்கூடாது, மகனே" என்று அவர்

மெதுவாகச் சொன்னார். ”இறந்தவர்களை
எரிக்கிறது மற்றவர்கள் உயிரோடிருப்பார்கள். ”
நான் கவலைப்படுவது எவ்வளவு வியத்தகு
பழக்கவழக்கத்தில் தனிப்பட்ட
அனுபவத்திலிருந்து வாழ்க்கையின் ஒரு
தரத்தை குறைக்க முடியும் என்பதை எனக்குத்
தெரியும். என் இருபதுகளின் பிற்பகுதியில்,
நான் வெற்றிகரமாக என்று அழைக்கப்படும்
வேகமாக பாதையில் இருந்தது. நான் இரண்டு
சட்ட பட்டங்களை பெற்றேன் நாட்டின் மிகவும்
மதிப்புமிக்க சட்டம் பள்ளிகளில் ஒன்று,
தலைமை நீதிபதியாக நியமிக்கப்பட்டார்
மற்றும் கையாளப்பட்டார் ஒரு வழக்குரைஞர்
வழக்கறிஞராக மிகவும் சிக்கலான வழக்குகள்.
ஆனால் நான் அடிக்கடி கடினமாக உழைத்து,
மிகவும் கவலைப்படுகிறேன். நான் இருந்தேன்
திங்கட்கிழமை காலையில் என் வயிற்றில்
உள்ள குழி மற்றும் ஒரு ஆழமான உணர்வு
உள்ள மூழ்கிய உணர்வுடன் எழுந்தேன் நான்
இருந்த நபருடன் இணைந்திருக்காத
வேலையில் என் திறமைகளை
வீணாக்கினேன். அதனால் நான் வழிகளைத்
தேட ஆரம்பித்தேன் என் வாழ்க்கையை
முன்னேற்றிவித்து, சுய உதவி மற்றும்
வாழ்க்கைத் தலைமை இலக்கியத்திற்காக
முதலில் திருப்புகிறேன் சமச்சீரற்ற, அமைதி
நிறைந்த மற்றும் அர்த்தமுள்ள இருப்புக்காக.
கவலைப் பழக்கத்தை கைப்பற்ற நான்
கற்றுக்கொண்ட எளிய உத்திகளில் ஒன்று
கவலைப்பட வேண்டிய நேரத்தை திட்டமிட
வேண்டியிருந்தது நான் இப்போது ”கவலை
உடைகிறது.” நாம் ஒரு சிரமத்தை
எதிர்கொண்டிருந்தால், எங்களது விழிப்புணர்வு
மணிநேரத்தை கவனம் செலுத்துவது எளிது
அது. அதற்கு பதிலாக, ஒவ்வொரு நிமிடமும்
நீங்கள் முப்பது நிமிடங்கள் கவலைப்பட
வேண்டுமென்று குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு
திட்டமிடுமாறு பரிந்துரை செய்கிறேன். போது
இந்த கவலை அமர்வு, நீங்கள் உங்கள்
சிக்கல்களில் உங்கள் பிரச்சினைகள் மற்றும்

அடைகாக்கும் உள்ள சுவர் இருக்கலாம்.
ஆனால் அந்த காலத்திற்குப் பிறகு
முடிவடைகிறது, உங்களுடைய பிரச்சனைகளை
விட்டு வெளியேறவும், இன்னும் அதிகமான
செயல்களைச் செய்யவும் உங்களைப்
பயிற்றுவிக்க வேண்டும் இயற்கை சூழலில்
ஒரு நடைபயிற்சி அல்லது ஒரு தூண்டுதலாக
புத்தகம் படித்து அல்லது இதய உரையாடல் ஒரு
இதயம் கொண்ட நீங்கள் நேசிக்கிறவர்களுடன்.
நாளின் மற்ற நேரங்களில் நீங்கள் கவலைப்பட
வேண்டிய அவசியத்தை உணர்கிறீர்கள்
என்றால், நீங்கள் விரும்பியதை எழுதுங்கள்
நீங்கள் உங்கள் அடுத்த கவலை முறிப்பு
கொண்டு முடியும் ஒரு நோட்புக் பற்றி கவலை.
இந்த எளிய ஆனால் சக்திவாய்ந்த நுட்பம்
நீங்கள் படிப்படியாக நீங்கள் கவனித்து
செலவழித்த நேரத்தை குறைக்க உதவுகிறது
மற்றும் இறுதியில் சேவை செய்ய வேண்டும்
இந்த பழக்கத்தை எப்போதும் அழிக்க
வேண்டும்.

13. ஒரு குழந்தை மாதிரி;

ஒரு குழந்தை மாதிரி சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, என் நான்கு வயதான மகன் கால்பி மதிய உணவுக்காக இத்தாலிய உணவகத்திற்கு அழைத்துச் சென்றேன். இது ஒரு அழகான இலையுதிர் இருந்தது நாள் மற்றும், வழக்கமாக, என் இளம் மகன் ஆற்றல் மற்றும் மகிழ்ச்சி முழு இருந்தது. நாங்கள் இருவரும் எங்கள் முக்கிய போக்கிற்காக பாஸ்தா உத்தரவிட்டோம் எங்கள் பணியாளரை கொண்டு வரப்பட்ட புதிதாக வேகவைத்த ரொட்டியை அனுபவிக்க ஆரம்பித்தேன். கோல்பி பற்றி தான் எனக்குத் தெரியாது வாழ்க்கைத் தழுவலில் இன்னொரு பாடத்தை தனது தந்தையிடம் கற்றுக்கொடுக்கிறார். பெரும்பாலான பெரியவர்கள் செய்யும் போது ரொட்டி சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக, கோல்பி வித்தியாசமான, இன்னும் ஆக்கப்பூர்வமான அணுகுமுறையை எடுத்தார். அவர் ரொட்டி சூடான, மென்மையான பகுதி வெளியே கரண்டி மற்றும் மேலோடு அப்படியே விட்டு. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவர் இருந்தார் ரொட்டியின் சிறந்த பகுதியை மையமாகக் கொண்டு ஞானத்தை விட்டு விலகி விடுங்கள். ஒரு முறை ஒரு கருத்தரங்கில் ஒருவர் என்னிடம் கூறினார், "நாங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய படிப்பினைகளை எங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க பெரியவர்களை விட குழந்தைகள் மிகவும் முன்னேறி வருகிறார்கள்." என்று நல்ல நாள், என் சிறு பையன் என்று வளர்ந்து வரும் என்று என நினைத்து, நாம் கவனம் செலுத்துகிறது அதிக நேரம் செலவிட நம் வாழ்நாளில் இருந்து வெளியேறும் எல்லா நல்ல காரியங்களையும் விட "உயிருள்ள மேலோடு". நாம் நமது சவால்களை கவனம் செலுத்துகிறோம் வேலை, பில்களின் குவியலை நாம் செலுத்த வேண்டும், நாம் செய்ய வேண்டிய எல்லாவற்றையும்

செய்ய நேரம் இல்லாதது. ஆனால் நம்
எண்ணங்கள் நம்முடைய உலகத்தை
உருவாக்குங்கள், நம் வாழ்க்கையில் எதைப்
பற்றி சிந்திக்கிறோம் என்பதை நாம் சிந்திக்க
வேண்டும். நாம் என்ன கவனம்
செலுத்துகிறோம் என்பதை தீர்மானிப்போம்
விதி மற்றும் நாம் நல்ல விஷயங்களை கவனம்
செலுத்த வேண்டும். மேலே உள்ள
வாரங்களில், உன்னுடைய உற்சாகமான
பக்கத்திற்கு நீங்கள் இணைக்கும் நேரத்தை
உன்னுடையது. எடுத்துக்கொள் குழந்தைகளின்
நேர்மறையான குணங்களைப் படிப்பதற்கான
நேரம் மற்றும் கற்பனையான, கற்பனையான
மற்றும் தங்கியிருக்கும் தங்கள் திறனை
மாற்றியமைக்க நேரம் முற்றிலும் அவர்களை
சுற்றி நடக்கும் என்ன விஷயம் இல்லை
நேரத்தில். நீங்கள் செய்யும்போது, நினைவில்
கொள்ளுங்கள் லியோ ரோஸ்டனின்
சக்திவாய்ந்த வார்த்தைகள், அவர் இவ்வாறு
குறிப்பிட்டார்: பெரும்பாலான மக்களை
நன்றாக புரிந்துகொண்டு புரிந்து கொள்ள
முடியும் நீங்கள் அவர்களைப் பார்த்தால்
எவ்வளவு சுவாரசியமாக இருக்கும் அவர்கள்
குழந்தைகள் போலவே இருக்கலாம்.
எங்களுக்கு மிகவும் உண்மையில் நாம்
வளரவோ அல்லது முதிர்ச்சியடையவோ
கூடாது வெறுமனே உயரமாக வளர. ஓ,
நிச்சயமாக, நாம் குறைவாக சிரிக்கிறோம்
குறைவாக விளையாட மற்றும் போன்ற
சங்கடமான மாறுவேடங்களை அணிய
பெரியவர்கள், ஆனால் உடையில் கீழே
நாங்கள் குழந்தை எப்போது
வேண்டுமானாலும், யாருடைய தேவைகளை
எளிது, யாருடைய அன்றாட வாழ்க்கை
இன்னும் சிறந்த தேவதைகளால்
விவரிக்கப்படுகிறது.

14. நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள் ஜீனியஸ் 99 சதவீதம் உத்வேகம்;

நினைவில், ஜீனியஸ் 99 சதவீதம் உத்வேகம் புகழ்பெற்ற கண்டுபிடிப்பாளர் தாமஸ் எடிசன் அவருடைய அறிக்கையில் நன்கு அறியப்பட்டவர்: "ஜீனியஸ் 1 சதவீதம் உத்வேகம் மற்றும் 99 சதவீதம் வியர்வை." நான் கடின உழைப்பு உண்மையான வெற்றி மற்றும் பூர்த்தி ஒரு வாழ்க்கை அவசியம் என்று நம்புகிறேன் போது, நான் நினைக்கிறேன் உலகில் ஒரு வித்தியாசத்தை தூண்டுவதற்கான ஆழந்த தூண்டுதல் மற்றும் அர்ப்பணிப்புடன் நிறைந்திருப்பது ஒரு கூட மிக முக்கியமான பண்பு. உலகின் அனைத்து பெரிய அறிவாளிகளும் உயிர்வாழ்வதற்கான அவர்களின் ஆசை மூலம் ஊக்கமளித்தனர் மற்றவர்கள். நீங்கள் அவர்களின் வாழ்க்கையைப் படிக்கும்போது, இந்த விருப்பம் மிகுந்த கவலையைத் தரும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள் அவர்களுக்கு. அது அவர்களை உட்கொண்டது மற்றும் அவர்கள் மனதில் ஒவ்வொரு செல் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டது. எடிசன் அவர் தரிசனங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஈர்க்கப்பட்டார் உண்மையில் அவரது கற்பனை படத்தில் திரையில் பார்த்தேன். போலியோ தடுப்பூசி கண்டுபிடித்த ஜோனஸ் சால், தான் இந்த வேதனையிலிருந்து துன்பப்படுவதிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு உதவ தூண்டியது. மேரி கியூரி, சிறந்த நோபல் பரிசு விஞ்ஞானியை வென்றது, ரேடியம் கண்டுபிடித்ததன் மூலம் மனிதகுலத்திற்கு சேவை செய்வதற்கு ஈர்க்கப்பட்டார். உட்ரோ வில்சன் சொன்னது போல், "நீங்கள் வாழும் ஒரு வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் இங்கு இல்லை. உலகத்தை இன்னும் கூடுதலாக வாழ, நீங்கள் இங்கு இருக்க வேண்டும் அதிக பார்வை, நம்பிக்கை மற்றும் சாதனை ஒரு சிறந்த ஆவி கொண்டு. நீங்கள் உலகத்தைச் செம்மைப்படுத்துவதற்கு இங்கே

இருக்கிறீர்கள், நீங்களும் நீங்கள்
மறந்துவிட்டால் நீங்களே வறுமையில்
வாழ்க்கைகள். ” உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள்
எவ்வாறு ஊக்கமடைந்தீர்கள்? நீங்கள்
திங்கட்கிழமை காலை படுக்கையில் இருந்து
வெளியே வரும்போது அல்லது வெறுமனே
செய்கிறீர்களா? உங்கள் உடல் மூலம் வறட்சி
வெள்ளம் ஒரு உணர்வு அங்கு பொய்?
உங்களுடைய உத்வேகம் உங்களுக்கு
குறைவாக இருந்தால் அது இருக்க வேண்டும்
என்று, ஒரு நல்ல சுய உதவி புத்தகம் படித்து
அல்லது ஒரு ஊக்குவிக்கும் *audiocassette* திட்டம்
கேட்க. பொதுவில் கலந்துகொள்ளுங்கள்
உங்கள் ஹீரோக்களில் ஒருவரது வாழ்க்கை
வரலாற்றைப் பற்றிக் கற்பித்த சில
மணிநேரங்களை நீங்கள் பாராட்டலாம் அல்லது
செலவிடுங்கள். தொடக்கம் அவர்கள் தங்கள்
வாழ்க்கையில் என்ன செய்கிறார்களோ
அதைப் பற்றி ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள், மேலும்
அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுகிறார்கள்
வாழ்வில் சிறந்தது. உத்வேகம் ஒரு
ஆரோக்கியமான டோஸ், நீங்கள் விரைவில்
ஒரு முழு புதிய விமானம் உங்கள் வாழ்க்கை
உயர்த்த வேண்டும் வாழும்.

https://t.me/Knox_e_Library

15. கோவிலிற்கான பராமரிப்பு;

கோயிலின் பராமரிப்பு சில மாதங்களுக்கு முன்பு, பேசும் தொழிலைச் சேர்ந்த ஒரு நண்பருடன் நான் மதிய உணவைப் பெற்றேன். நாங்கள் செய்தவற்றைப் பற்றி விவாதித்தோம் எங்கள் வாழ்க்கையில், கவனமாக இருக்கவும், சீரான மற்றும் எங்கள் பிஸியாக அட்டவணை கோரிக்கைகளை மத்தியில் எங்கள் உச்சத்தில், அவர் ஒரு சக்திவாய்ந்த புள்ளி. "ராபின்," அவர் கூறினார், "பல மக்கள் வழக்கமாக அடித்தளமாக இருக்க ஒரு தேவாலயத்தில் அல்லது கோவில் சென்று மையம். நான் கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருக்கிறேன். நான் என் கோவில் என்று உடற்பயிற்சிக்கு செல்கிறேன்." அவர் எப்படி பிஸியாக இருந்தாலும், அவர் கூறினார் 5:30 பி.எம். அவர் தனது அலுவலகத்தை முடிவிட்டு, டிரெட்மில்லில் ஒரு சில மைல்களை இயக்க தனது ஜிம்மிற்கு "தினசரி யாத்திரை" செய்கிறார். அவரது ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியை உறுதி செய்ய இந்த நேரத்தை எடுத்துக் கொள்வதில் இருந்து அவரை எதுவும் நிறுத்த முடியாது. என் நண்பரின் கவனிப்பு, என் முதல் புத்தகத்தில் மேற்கோள் காட்டிய பண்டைய ரோமரின் கூற்றைப் பற்றி எனக்கு நினைப்பூட்டியது மெகாலிவிங், "மெர்னாஸ் சானா இன் காரோரா சனோ," லத்தீன் மொழியில் "சத்தத்தில் உடலில் ஒலியைக் கொண்டிருக்கிறது." இதுவும் எங்கள் உடல்கள் கோயில்களைப்போல் நடத்தப்பட வேண்டும் என்று நாங்கள் உணர்ந்தோம், நாங்கள் உயிரோடு வாழ வேண்டுமென்று நம்புகிறோம் என்றால் புனிதமானதாக கருதுகிறோம் முழுமையாகவும் முழுமையாகவும். வழக்கமான உடற்பயிற்சியை உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் இன்னும் தெளிவாக, எங்கள் நாட்களில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதாகக் கருதுபவற்றின் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும். மற்றும்

ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது உடற்பயிற்சி உங்கள் ஆண்டுகளுக்கு வாழ்க்கை சேர்க்க மட்டும், அது உங்கள் வாழ்க்கை ஆண்டுகளுக்கு சேர்க்க முடியும். **18,000** ஹார்வர்ட் முன்னாள் மாணவர்களின் ஒரு ஆய்வு பயிற்சியில் செலவிட்ட ஒவ்வொரு மணிநேரமும் பங்கேற்பாளரின் உயிர்களை மூன்று மணி நேரம் சேர்த்ததாகக் கண்டறிந்தது. சில முதலீடுகள் கொடுக்கப்படும் உடல் உடற்பயிற்சிக்காக செலவழித்த நேரத்தை விட சிறந்த வருமானம். மேலும் நினைவில்: "உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லை என்று இறுதியில் நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டும்." என சொந்த வாழ்க்கையில், ஒரு வாரம் ஐந்து முறை நீச்சல் அணிவதை நான் இலக்கு வைத்துள்ளேன். பற்றி சிறப்பு உள்ளது நான் விவரிக்க தொடங்க முடியாது என்று நீச்சல் புதுப்பிக்க வேண்டும். நான் இந்த இலக்கை அடைய வேண்டுமென நான் விரும்புகிறேன் வாரம், ஆனால் என்னால் முடியாது. இருப்பினும், இத்தகைய உயர்ந்த நோக்கம் கொண்டிருப்பது உச்சநிலையில் தங்கி இருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைக் கவனத்தில் வைக்கும் உடல் நிலை என் ஒட்டுமொத்த நலனுக்காகவும் என் வாழ்வின் தரத்திற்காகவும் உள்ளது. தோல்வி இல்லாமல், ஒவ்வொரு பயிற்சி உள்ள நீச்சல் குளம் அதே முடிவுகளை கொண்டு வருகிறது: நான் உணர்கிறேன் உணர்கிறேன், அமைதியான, சீரான மற்றும் மகிழ்ச்சியாக. என் உடற்பயிற்சி அமர்வுகள் என்னை உண்மையிலேயே விலைமதிப்பற்றதாகக் கருதுகிற ஒன்று என்னிடம் கொண்டு வருகிறது: முன்னோக்கு.

என் நாற்பது நிமிடங்கள் நீந்திய பிறகு, மற்றும்
சவால்கள் நான் சிறியதாக தோன்றுவதுடன்
சோர்வுற்றிருக்கலாம், கவலைகள் நான்
சிறுபான்மையினராகிவிட்டேன், நானே
வாழ்ந்து வருகிறேன் தற்போதைய தருணத்தில்
முழுமையாக. என உடல் கோயிலின்
பராமரிப்பின் செயல் வாழ்க்கையின் மிகுந்த
மகிழ்ச்சியை நினைவூட்டுகிறது பெரும்பாலும்
வாழ்க்கை எளிமையானவை.

16. அமைதியாக இருங்கள்::

அமைதியாக இருங்கள் வில்லியம்
வேர்ட்ஸ்வொர்த் மிகவும் கவனிக்கிறார்,
”எங்களது சிறந்த தன்னலத்திலிருந்து நாம்
நீண்ட காலம் பிரிந்துவிட்டோம் சுறுசுறுப்பான
வேலைகள், வியாபாரத்தில் வியாதிப்பட்டு,
அதன் இன்பங்கள் சோர்வடைந்தன, எவ்வளவு
களிப்போடு, நல்லது என்பது தனிமை.
”எப்போது கடைசியாக நீங்கள் மௌனமாகவும்
இன்னும் அமைதியாகவும் இருந்தீர்களா?
கடைசி நேரத்தில் நீங்கள் ஒரு துண்டின்
காலத்தை வெளியே எடுத்தீர்கள்
மீளுருவாக்கம், மறுபரிசீலனை மற்றும் உங்கள்
மனதை, உடல் மற்றும் ஆவி புத்துயிர் பெறும்
தனிமைக்கான சக்தியை அனுபவிக்கிறீர்களா?
உலகின் பெரும் ஞான மரபுகள் அனைத்தும்
ஒரே முடிவுக்கு வந்தன: மீண்டும் இணைக்க
நீங்கள் உண்மையில் ஒரு நபர் மற்றும் நீங்கள்
உள்ள தங்கியிருக்கும் மகிமை அறிய வந்து
யார், நீங்கள் நேரம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்
ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் அமைதியாக.
நிச்சயமாக, நீ பிஸியாக இருக்கிறாய். ஆனால்
டோரேவ் சொன்னது போல: ”பிஸியாக
இருப்பதற்கு போதுமானதாக இல்லை,
அதனால் ஏறும்புகளும் இருக்கின்றன. கேள்வி
என்னவென்றால் நீங்கள் மிகவும் பிஸியாக
இருக்கிறீர்கள்? ” மௌனத்தின் முக்கியத்துவம்
ஒரு பழைய கலங்கரை விளக்கக்காரரின்
கதையைப் பற்றி நான் நினைக்கிறேன்.
மனிதன் இருந்தான் கடலில் செல்லும்
கப்பல்கள் பாறை கரையோரங்களைத்
தவிர்க்கும் வகையில், அதன் கலவையை
வைத்திருப்பதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு
எண்ணெயை மட்டுமே எடுத்தது. ஒரு இரவு,
இந்த வீட்டிலிருந்து சிலவற்றைக் கடனாக
வாங்குவதன் மூலம் நெருக்கமாக வாழ்ந்த ஒரு
மனிதன் தன்னுடைய வீட்டிற்கு வெளிச்சம்
போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் கலங்கரை
விளக்கு கீப்பர் அவருக்கு சிலவற்றை

கொடுத்தார். மற்றொரு இரவு, ஒரு விளக்கு
அவரது விளக்கு வெளிச்சம் சில எண்ணெய்
கெஞ்சி அவர் பயணம் செய்யலாம். லைட்
ஹவுஸ் கீப்பரும் இந்த கோரிக்கையுடன்
இணங்கி, அவருக்குத் தொகை கொடுத்தார்
தேவை. அடுத்த இரவு, கலங்கரை விளக்கக்
கலைஞர் தனது கதவில் ஒரு தாயைப்
பிணைத்துக்கொண்டார். அவள் பிரார்த்தனை
செய்தாள் சில எண்ணெய், அவள் தன் வீட்டை
பிரகாசப்படுத்தி, தன் குடும்பத்தை
உணவளிக்கச் செய்யலாம். மீண்டும் அவர்
ஒப்புக்கொண்டார். விரைவில் அவரது
எண்ணெய் அனைத்தையும் இழந்தது
அவருடைய பெத்தானிடமும்
புறப்பட்டுப்போனது. பல கப்பல்கள் ஏறி ஓடின,
பல உயிர்கள் இழந்தன, ஏனென்றால்
கலங்கரை விளக்கு கீப்பர் மறந்துவிட்டார்
அவரது முன்னுரிமை கவனம் செலுத்த. அவர்
தனது பிரதான கடமையை புறக்கணித்து,
உயர்ந்த விலையை அளித்தார். தனிமை
அனுபவம், கூட ஒரு ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு
ஒரு நாள், உன்னுடைய உயர்மட்ட
வாழ்க்கையின் முன்னுரிமைகளை மையமாக
வைத்திருப்பாய், நீ புறக்கணிக்காமல்
இருப்பாய் நம்மில் பலருடைய வாழ்க்கையை
பறைசாற்றுகிறது. நீங்கள் ஒரு வழக்கமான
அடிப்படையில் மௌனமாக இருக்க
போதுமான நேரம் இல்லை என்று
கூறிவிட்டீர்கள் என்று நீங்கள் சொல்வதுபோல்
நிறைய இருக்கிறது வாயுவை நிறுத்துவதற்கு
பிஸியாக உந்துதல் இறுதியில் உங்களுடன்
பிடிக்கப்படும்.

17. உங்கள் சிறந்த தோழமை பற்றி யோசி;

உங்கள் ஐடியல் பற்றி யோசி அக்கம்பக்கத்து சுய அறிவுக்கு எனது வேட்டையில் நான் செய்தவற்றில் ஒன்று, நான் விரும்பிய எல்லா மக்களினதும் பட்டியல் ஒன்றை உருவாக்க வேண்டும் எனக்கு அடுத்த கதவு இருந்தது. கடந்த காலத்தில் இருந்தும் தற்போதுள்ளவர்களிடமிருந்தும் ஆண்களும் பெண்களுமே நான் விரும்புகிறேன் ஒவ்வொரு முறையும் தேநீர் ஒரு விரைவான கோப்பை தேய்க்கவும் அவ்வப்போது ஒரு சிரிப்பையும் பகிர்ந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு செயலும் உங்கள் "சிறந்த அயல்நூல்களை" கவனிப்பதன் மூலம் நீங்கள் மதிக்கும் பல மதிப்புகளையும் பண்புகளையும் நீங்கள் மிகவும் மதிக்கிறீர்கள் மக்கள் மற்றும், அவ்வாறு செய்ய, ஒரு நபர் உங்களை பற்றி கண்டறிய உதவும். இது 30 நிமிடங்கள் செலவழிக்கும் ஒரு வேடிக்கை வழி உங்கள் வாழ்க்கை. என் பட்டியலில் உள்ள சிலர் இங்கே உள்ளனர்: • நோர்மன் வின்சென்ட் பீல், தி பவர் ஆஃப் பாஸிட்டிவ் திங்கிங் என்ற புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் • ஹென்றி டேவிட் தோரே, பெரிய அமெரிக்க தத்துவஞானி மற்றும் வால்டன் எழுதியவர், எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானவர் புத்தகங்கள் • பால்டஸர் க்ரேசியன், ஜெஸ்யூட் அறிஞர், இவர் ஸ்பெயினின் சிறந்த எழுத்தாளர்களில் ஒருவராக ஆனார் • பில்லி ஹாலிடே, சிறந்த ஜாஸ் பாடகர் நெல்சன் மண்டேலா, சுதந்திர போராளி • ஓன் மான்டினோ, உயிரோடு வாழ சிறந்த வழி மற்றும் வெற்றிகரமான பல்கலைக் கழக போன்ற வகுப்புகளின் சுய உதவி ஆசிரியர் • மதர் தெரேசா, மரியாதைக்குரிய மனிதாபிமானம் • ரிச்சர்ட் பிரான்சன், பிரிட்டிஷ் அதிபர் மற்றும் சாகசக்காரர் • பியர் எலியட் ட்ரூயி, வண்ணமயமான கனேடிய பிரதம மந்திரி. மைல்கள் டேவிஸ், புகழ்பெற்ற டிரம்பேட்டர் • முகமது அலி, உலக சாம்பியன் குத்துச்சண்டை வீரர் • பெஞ்சமின்

ஃபிராங்களின், புகழ்பெற்ற
மாநிலமானவர்உன்னுடைய தெருவில்
வசிப்பவர்களிடம் நீங்கள் விரும்பிய சிலரை
ஏமாற்றுவதற்காக இப்போது ஒரு கணம்
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு சிந்தியுங்கள்
இந்த ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் மிகவும்
வியக்கத்தக்க மற்றும் நீங்கள் எப்படி குணங்கள்
வளர்க்க கூடும் என்று குணங்கள் பற்றி உங்கள்
சொந்த வாழ்க்கை. உங்கள் வாழ்க்கைத்
தரிசனத்தை உணர்த்துவதற்கான முதல் படி
அது வரையறுக்கிறது. மற்றும் நபர் ஆக முதல்
படி நீங்கள் இருக்க விரும்பும் நபரின்
பண்புகளை அடையாளம் காண வேண்டும்.

18. ஆரம்பத்தில் எழுந்திருங்கள்;

ஆரம்பத்தில் எழுந்திருங்கள் ஆரம்பத்தில் எழுந்திருப்பது, நீங்கள் கொடுக்கும் பரிசு. சில துறைகளில் உங்கள் வாழ்க்கை மாற்றும் திறன் உள்ளது ஆரம்பத்தில் உயரும் பழக்கம். காலையில் முதல் சில மணிநேரங்களைப் பற்றி மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்று உள்ளது. நேரம் தெரிகிறது மெதுவாக மற்றும் சமாதான ஆழமான உணர்வு காற்று நிரப்பும். "ஃபைவ் ஒ'க்ளாக் கிளப்" இல் சேர நீங்கள் அனுமதிக்கலாம் உங்கள் நாள் உங்களை கட்டுப்படுத்துவதை விட உங்கள் நாள் கட்டுப்படுத்துகிறது. "போரின் போரை" வென்றெடுப்பதோடு, போடுவதும் ஆரம்பத்தில் அதிகரித்து வரும் "மெத்தை மீது மனதில்" உங்களை மிகவும் குறைந்தது ஒரு அமைதியான மணி நேரம் உங்களுக்கு வழங்கும் உங்கள் நாளின் முக்கியமான பகுதி: ஆரம்பம். ஞானமாக கழித்திருந்தால், உங்கள் நாள் முழுவதும் அற்புதமான முறையில் வெளிப்படும். அவரது ஃபெராரி விற்கப்பட்ட மோன்கில், "சூரியனுடன் எழுந்திருக்க" வாசகர்களை நான் சவால் செய்தேன் இந்த புதிய வாழ்க்கை ஒழுக்கத்தை வளர்ப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவும் எண்ணங்கள். பல கடிதங்கள், மின்னஞ்சல்கள் மற்றும் தொலைப்பிரதிகளை நான் பெற்றுள்ளேன் 5 ஏ.எம்.டீ வரை பெறுவதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்தியுள்ளவர்களிடமிருந்து, இது பாதுகாப்பாக என்னால் சொல்ல முடியும் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒருங்கிணைத்து உண்மையில் மதிப்புள்ள ஒரு வெற்றி கொள்கை. அவ்வாறு செய்யும்போது, நீங்கள் பல அணிகளில் சேருவீர்கள் மகாத்மா காந்தி, தாமஸ் எடிசன் மற்றும் நெல்சன் மண்டேலா ஆகியோருடனான நமது காலத்திலேயே மிகவும் செல்வாக்கு மிக்கவர்கள் டெட் டர்னர் மற்றும் மேரி கே ஆஷ் ஆகியோருக்கு. ஒரு

மார்க்கெட்டின் ஒரு வாசகர், மார்க்கெட்டிங் நிர்வாகி, ஒருமுறை அவளது மன அழுத்த அளவு மிகவும் வியத்தகு முறையில் வீழ்ச்சியடைந்தது என்று எழுதினார் அலுவலகத்தில் தனது குழுவை தொடர்ந்து தாங்கி நிற்கும் ஒரு காகித வாரியத்துடன் அவளுக்கு வழங்கியதைத் தொடங்கிவிட்டது கல்வெட்டு: "எங்கள் எம்ஐபி (மிக மேம்பட்ட வீரர்) க்கு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், அதை வைத்துக் கொள்ளுங்கள் எங்களுக்கு அனைவருக்கும் உத்வேகம்." ஒரு முடிவான பிற்பகுதியில் உயரும், அவள் உறங்குவதை நிறுத்தி, தன் நாட்களை முடித்துக்கொண்டு போர்வைக்குள் காலப்போக்கில் இழந்தது. அவள் குடும்பம் (அவள் சுற்றியுள்ள உலகம்) தூங்கினாலும், அவள் எழுந்தாள் முதல் 6 ஏ.எம்., பின்னர் 5:30 ஏ.எம். இறுதியாக 5 ஏ.எம். அவள் உருவாக்கியதைக் கண்டபோது, அவளுக்கு சுதந்திரமாக இருந்தாள் அவர் செய்ய விரும்பிய எல்லாவற்றையும் செய்வார், ஆனால் எப்போதாவது எப்போதாவது நேரத்தைக் கண்டதில்லை. கிளாசிக்கல் கவனமாக கேட்டு இசை, கடிதங்கள் எழுதுதல், கிளாசிக்கல் வாசித்தல் மற்றும் நடைபயிற்சி ஆகியவை அவள் புத்துயிர் பெறும் சில செயல்கள் அவள் ஆவி மற்றும் தன்னை ஒரு பகுதியாக மீண்டும் இணைத்து அவள் இழந்து என்று நினைத்தேன். சீக்கிரம் எழுந்தவுடன், அவள் கவனித்துக் கொண்டாள் தன்னை மீண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், அவர் ஒரு சிறந்த பெற்றோர், மனைவி மற்றும் தொழில்முறை ஆனார். முன்னதாக எழுந்த பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வது, முதல் விஷயம், இது தரமானது அல்ல மிக முக்கியமான விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை தூக்கத்தின் அளவு. பத்து மணிநேரத்தை விட ஆறு மணிநேர இடைவெளியைக் கொண்டிருப்பது நல்லது அமைதியற்ற, உடைந்த தூக்கம். நீங்கள் இன்னும் ஆழமாக தூங்க உதவும் நான்கு உதவிக்குறிப்புகள்: •

நீங்கள் தூங்க முயற்சிக்கிறீர்கள் படுக்கையில்
பொய் போது உங்கள் நாள் நடவடிக்கைகள்
ஒத்திகை. • 8 பி.எம். (நீங்கள் ஏதாவது சாப்பிட
வேண்டும் என்றால், சூப் வேண்டும்). • நீங்கள்
தூங்குவதற்கு முன் செய்தி பார்க்க வேண்டாம்.
• படுக்கையில் படிக்காதே இந்த புதிய பழக்கம்
பிடியை எடுக்க ஒரு சில வாரங்கள்
கொடுங்கள். நீங்கள் முன்சூட்டியே எழுந்து,
பிறகு கைவிட்டுவிட்டீர்கள் என்று கூறினீர்கள்
ஏழு நாட்களே இது மிகவும் கடினம் என்பதால்,
நீங்கள் ஒரு வாரத்திற்கு பிரெஞ்சு பாடங்களை
எடுத்துக் கொண்டு முயற்சித்ததாக சொன்னது
போல் இருக்கிறது ஏனெனில் நீங்கள் மொழி
பேச முடியாது. வாழ்க்கை மாற்றம் நேரம்,
முயற்சி மற்றும் பொறுமை எடுக்கும். ஆனால்
முடிவு நீங்கள் அதை விட மதிப்புக்கு மேல்
அனுபவிக்க ஆரம்ப அழுத்தம் செய்ய
பெறுவீர்கள்.

19. உங்கள் துன்பங்களை ஆசீர்வாதங்களாகப் பாருங்கள்::

உங்கள் துன்பங்களை ஆசீர்வாதங்களாக காண்க வாழ்க்கைத் தலைமையின் கருத்தரங்கங்களில் நான் பங்கேற்பாளர்களை இந்த கேள்வியை அடிக்கடி கேட்கிறேன்: "யார் என்னுடன் உடன்படுவார்கள்? நாங்கள் மிகவும் கஷ்டமான அனுபவங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறோமா?" தவிர்க்க முடியாமல், அறையில் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு கையையும் போகிறது. இதைப் பொறுத்தவரையில், நாம் ஏன் மனிதர்களாக உள்ளோமோ, நம் வாழ்வில் எதிர்மறையாக கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதில் நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன் எங்கள் மிகவும் கடினமான அனுபவங்களின் அம்சங்களை விட அவர்கள் உண்மையிலேயே என்னவென்பதைப் பார்ப்பதற்கு பதிலாக: நமது மிகப்பெரிய ஆசிரியர்கள். நீங்கள் வைத்திருக்கும் ஞானம் மற்றும் அறிவு உங்களிடம் இல்லை தொலைநகல், நீங்கள் செய்த தவறுகள் மற்றும் நீங்கள் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் துன்பங்கள். ஒருமுறை மற்றும் அனைவருக்கும், அதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் வலி ஒரு ஆசிரியர் மற்றும் தோல்வி வெற்றி வழிவகுக்கிறது. நீங்கள் ஒரு தாக்கியதால் கிட்டார் விளையாட எப்படி கற்று கொள்ள முடியாது சில தவறான குறிப்புகள் மற்றும் நீங்கள் ஒரு சில நேரங்களில் படகு முனை தயாராக இல்லை என்றால் நீங்கள் பயணம் செய்ய கற்றுக்கொள்ள மாட்டேன். உங்கள் துன்பங்களை ஆசீர்வாதங்களாக பார்க்க ஆரம்பிக்கவும், உங்கள் தடுமாற்றங்கள் தடுக்கும் கற்களை மாற்றுவதற்கு தீர்வு காணவும் ஞானத்தில் உங்கள் காயங்களைத் திருப்புவேன். வாழ்க்கையின் பாதையில் நான் முன்னேறி வருகையில், பெரும்பாலான மக்களைப் போல, என் சொந்த அனுபவத்தை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். ஆனால், நம் கதாபாத்திரம் வாழ்க்கையின் எளிதான

அனுபவங்கள் மூலம் அல்ல, ஆனால் எப்போது
வேண்டுமானாலும் வடிவமைக்கப்படுவதை
நானே ஞாபகப்படுத்த முயற்சி செய்கிறேன்
வாழ்க்கை கடினமானவை. இது வாழ்க்கையின்
குறிக்கோள் நேரங்களில், நாம் உண்மையில்
யார் என்பதை நாம் கண்டுபிடிப்போம்,
முழுமையும் எங்களுக்குள் இருக்கும் வலிமை.
நீங்கள் தற்போது உங்கள் சொந்த சவால்களை
சந்தித்தால், நான் மரியாதையுடன் அதை
வழங்குகிறேன் ரெய்னர் மரியா ரில்கேவின்
பின்வரும் வார்த்தைகளை, வாழ்க்கை அதன்
வளைவுகளில் ஒன்றை என் வீட்டிற்கு
வீசும்போது என்னால் பெரிதும் உதவியது
வழி: ... உங்கள் இதயத்தில் தீர்க்கப்படாதவை
அனைத்தையும் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
காதலிக்க முயற்சி செய் பூட்டிய அறைகள்
மற்றும் ஒரு வெளிநாட்டு மொழியில்
எழுதப்பட்ட புத்தகங்களைப் போலவே
தங்களைக் கேள்வி கேட்பார்கள். பதில்களை
இப்போது பார்க்க வேண்டாம். நீங்கள்
இப்போது உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியாது
அவர்களை வாழ முடியாது. இது
எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கும் ஒரு கேள்வி.
தற்போது, நீங்கள் வாழ வேண்டும் கேள்வி.
ஒருவேளை நீங்கள் படிப்படியாக, அதை
கவனிப்பதில்லையென்றாலும்,
அனுபவிப்பதைக் காணலாம் பதில், சில
தொலைதூர நாள்.

20. சிரிக்கவும்::

மேலும் சிரிக்க ஒரு ஆய்வின் படி, சராசரியாக 4 வயது சராசரியாக வயது சராசரியாக மூன்று நூறு மடங்கு சிரிக்கிறார் ஒரு நாள் பதினைந்து முறை சிரிக்கிறார். அனைத்துக் கடமைகளும், மன அழுத்தம் மற்றும் செயல்களும் நம் நாட்களுக்கு முன்னால் உள்ளன சிரிக்க எப்படி மறந்து. தினசரி சிரிப்பு எங்கள் மனநிலையை உயர்த்தி, படைப்பாற்றல் ஊக்குவிக்க மற்றும் எங்களுக்கு கொடுக்க காட்டப்பட்டுள்ளது அதிக ஆற்றல். நகைச்சுவை நடிகர் ஸ்டீவ் மார்டின் ஒவ்வொரு காலை காலையிலும் கண்ணாடியின் முன் ஐந்து நிமிடங்கள் சிரிக்கிறார் அவரது படைப்பாற்றல் சாறுகள் பாய்கின்றன மற்றும் ஒரு உயர் குறிப்பு அவரது நாள் தொடங்க (அதை வேலை முயற்சி). சிரிப்பு சிகிச்சை கூட உள்ளது நோய்களை குணப்படுத்தவும், கடுமையான நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்பட்டது. நவீன தந்தை வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்பவர் உளவியல், "நாங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதால் நாங்கள் சிரிக்கவில்லை, நாங்கள் சிரிக்கிறோம், ஏனென்றால் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம்." என்னுடைய ஒரு நண்பர், எப்போதும் அவரது ஞானமான வழிகளால் அறியப்பட்டவர், ஒரு வருடம் அவருடைய புதிய ஆண்டு தீர்மானத்தை சிரிக்க வைத்தார் மேலும். ஒவ்வொரு சில வாரங்களுக்கும் அவர் தனது உள்ளூர் வீடியோ கடைக்குச் சென்று, ஒரு மூன்று ஸ்டூடியெஸ் திரைப்படத்தை வாடகைக்கு எடுத்து அல்லது ஒரு புத்தகம் வாங்குவார் நகைச்சுவை, அவர் தனது நாட்களில் ஒரு சில இலவச தருணங்களை போது அவர் முக்கால் இது. ஒரு நேர்மறை ஏற்கனவே நபர், அவர் கூட மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தார் மற்றும் அவர் முன் விட இன்னும் சிரிக்க தொடங்கியது என்று கவனிக்க தொடங்கியது இந்த தனிப்பட்ட வளர்ச்சி முயற்சியை மேற்கொண்டது. அனைத்து நகைச்சுவை காரணமாக அவர்

தன்னை சுற்றி மற்றும் அவரது வாழ்க்கையில்
புதிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது, மேலும்
அவர் இலகுவான விஷயங்களைப் பார்க்க
ஆரம்பித்தார், இனிமேலும் அனுபவித்ததில்லை
அவரது தொழில்முறை துரோகங்களில் அவர்
உணர்ந்த மன அழுத்தத்தின் அளவு. இந்த
எளிய ஒழுக்கம் அவரை ஒரு புதிய நிலைக்கு
உயர்த்தியது வாழ்க்கை மற்றும் செயல்திறன்.
ஏன் என் நண்பரின் முன்னணி மற்றும்
தலைப்பை உங்கள் உள்ளூர் வீடியோ
ஸ்டோருக்கு கீழே பின்தொடர்கிறீர்கள்
என்பதையெல்லாம் சமீபத்திய வேடிக்கையான
செய்திகளுக்குப் பிடிக்காது திரைப்படம்?
பின்னர் கேரி லார்ஸன்ஸ் ஃபார் சைட்
தொடரிலிருந்து அல்லது சிலவற்றைப் பற்றிய
சில புத்தகங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்
டில்பெர்ட் கார்ட்டீன்கள், உங்கள் சிரிப்பு
பழக்கத்தை தூண்டுகின்றன. உங்கள்
விளையாட்டுத்தனமான பக்கத்திற்கு மீண்டும்
இணைக்கவும் மற்றும் ஒரு அதிசயங்களை
அனுபவிக்கவும் ஆழமான தொல்லை சிரிப்பு.

21. உன்னுடைய வாட்ச் இல்லாமல் ஒரு நாள் செலவிடு::

ஒரு நாள் செலவிட வேண்டாம் உங்கள் வாட்ச் கடந்த இலையுதிர்காலத்தில், நான் பல ஆண்டுகளாக செய்யாத ஒன்றை செய்தேன்: நான் வீட்டிலேயே என் கைக்கடிகாரத்தை விட்டுவிட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் கழித்தேன் நேரம் பார்த்து இல்லாமல். அந்த கடிகாரத்திலிருந்தும் திட்டமிட்டுள்ளதையுமிருந்தும் நான் தினமும் செய்யப் போகிறேனே தவிர, நான் வெறுமனே நேரத்தில் வாழ்ந்து நான் செய்து போல் உணர்ந்தேன் செய்தேன். நான் விட ஒரு உண்மையான மனிதனாக ஆனேன் வெறுமனே ஒரு மனிதனைச் செய்கிறான். காலையில் அதிகாலையில், காடுகளின் ஆழமான நடைக்கு சென்றேன், எனக்கு பிடித்த விஷயங்களில் ஒன்று. எனக்கு, நான் சமூக தத்துவவாதி ஹென்றி டேவிட் தோரே என்பவரால் வால்டன் பழைய காகித புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டேன், நான் வந்துள்ள புத்தகம் அன்பு. உட்கார்ந்து படிக்க ஒரு அழகான இடத்தை கண்டுபிடித்த பிறகு, நான் ஒத்திசைவு அந்த தருணங்களில் ஒரு அனுபவம் எங்கே சரியான நேரம் சரியான நேரத்தில் நடக்கிறது. எனக்கு அது தோராயமாக புத்தகம் திறந்து கண்டுபிடித்து எனக்கு முன் பின்வரும் பத்திகள்: நான் காடுகளுக்கு சென்றேன், ஏனென்றால் நான் வேண்டுமென்றே வாழ விரும்பினேன், வாழ்க்கையின் அத்தியாவசிய உண்மைகளை மட்டுமே முன்வைத்து, நான் முடிந்தால் பார்க்கிறேன் நான் கற்பிக்க வேண்டியதைக் கற்றுக்கொள்ளாதே, நான் இறந்துபோனால், நான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கவில்லை என்பதைக் கண்டறியவும். நான் வாழ விரும்பவில்லை வாழ்க்கை இல்லை, வாழ்க்கை மிகவும் அன்பே; நான் பயிற்சி செய்ய விரும்பவில்லை இராஜினாமா, அது மிகவும் அவசியம் இல்லாவிட்டால். நான்

ஆழமாக வாழ விரும்பினேன் வாழ்வின்
அனைத்து மச்சங்களையும் உறிஞ்சி, மிகவும்
துணிச்சலாக வாழ வேண்டும் ஸ்பார்டன்
வாழ்க்கை இல்லை என்று அனைத்தையும்
தள்ள போட போன்ற ... இந்த பெரிய
மனிதனின் சொல்லை நான் பிரதிபலித்தேன்,
என்னைச் சுற்றியுள்ள அற்புதமான
அற்புதத்தை அழகாகப் பார்த்தேன்.
மீதமுள்ளவை நாள் ஒரு புத்தகம் கழித்த, என்
குழந்தைகள் டாய் ஸ்டோரி பார்த்து, எங்கள்
உள் முற்றம் மற்றும் குடும்பத்துடன்
ஒய்வெடுக்க எனக்கு பிடித்த இசை
துண்டுகளை கேட்டு. விலை எதுவும் இல்லை.
சிக்கலான ஒன்றும் இல்லை. ஆனால்
முற்றிலும் வேடிக்கையாக.

22. மேலும் அபாயங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்::

மேலும் அபாயங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் நான் இந்த வாக்குறுதியை உண்டாக்குகிறேன்: உங்கள் மரணத்தில், உன் வாழ்வின் இரவில், நீ எடுத்த எல்லா அபாயங்களும் நீங்கள் மிகவும் வருத்தப்படுவீர்கள். மாறாக, மிகுந்த வருத்தத்தோடு உங்கள் இதயத்தை நிரப்புவதும் துக்கமும் இருக்கும் நீங்கள் எடுக்கும் எல்லா ஆபத்துக்களும், நீங்கள் எடுக்கும் எல்லா வாய்ப்புக்களும், நீங்கள் அஞ்சாத பயங்களுமே. பயத்தின் மற்ற பக்கத்தில் சுதந்திரம் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மற்றும் காலமற்ற வெற்றி கொள்கை கவனம் என்கிறார்: "உயிர் ஒன்றும் இல்லை, எண்களின் விளையாட்டு நீங்கள் எடுக்கும் அதிக அபாயங்கள், அதிகமான வெகுமதிகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்" அல்லது சோபோகின் வார்த்தைகளில்," பார்ச்சூன் மயக்கமடைந்தவர்களின் பக்கத்தில் இல்லை. " உங்கள் வாழ்க்கையை முழுமையாகப் பற்றிக்கொள்ள, அதிக அபாயங்களை எடுத்து, நீங்கள் பயப்படுகிற காரியங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவும். இருப்பது நல்லது சங்கடமான மற்றும் குறைந்தபட்ச எதிர்ப்பு பாதையில் நடைபயிற்சி நிறுத்த. நிச்சயமாக, நீங்கள் உங்கள் முதுகுவலி ஒரு பெரிய வாய்ப்பு உள்ளது நீங்கள் சாலையில் செல்லும் போது குறைவாக பயணம் செய்யும்போது, நீங்கள் எங்கும் பெறக்கூடிய ஒரே வழி இதுதான். என் ஞானமுள்ள அம்மா எப்பொழுதும் கூறுகிறார், "நீங்கள் மூன்றாவது அடிக்கு ஒரு அடிக்கு இரண்டாவது பாதையில் செல்ல முடியாது." அல்லது ஆண்ட்ரே கிட் எனக் குறிப்பிட்டது, "ஒன்று இல்லை மிக நீண்ட காலத்திற்கு கரையைப் பார்வை இழக்க அனுமதிக்காமல் புதிய நிலங்களைக் கண்டறியவும். " மிகுதியாக வாழ்ந்த உண்மையான ரகசியம், உங்களுடைய நாட்களை பாதுகாப்புக்காகத் தேடுவதை

நிறுத்திவிட்டு, தொடங்கும் உங்கள் நேரத்தைச்
செலவழிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.
நிச்சயமாக, நீங்கள் இன்னும் வாழ்ந்து
தொடங்கினால் உங்கள் தோல்விகளை
சந்திப்பீர்கள் வேண்டுமென்றே மற்றும்
உணர்ச்சிபூர்வமாக. ஆனால் தோல்வி எப்படி
வெற்றி பெறுவது என்பதைவிட வேறு ஒன்றும்
இல்லை. அல்லது என் அப்பா ஒருவரை
கவனித்தார் நாள், "ராபின், அது ஒரு மூட்டு மீது
ஆபத்தானது, ஆனால் எல்லா பழங்களும்
எங்கே என்று." நான் ஒரு முந்தைய பாடம்
எழுதினார் என, வாழ்க்கை அனைத்து தேர்வு
பற்றி. ஆழமாக பூர்த்தி மற்றும் மக்கள் மிகவும்
actualized வெறுமனே மற்றவர்களை விட
புத்திசாலித்தனமான தேர்வுகளை செய்யுங்கள்.
வாழ்க்கையின் கரையில் உட்கார்ந்திருக்கும்
மற்ற நாட்களை நீங்கள் செலவிடலாம் முழு
பாதுகாப்பு அல்லது நீங்கள் சில வாய்ப்புகளை
எடுக்க முடியும், தண்ணீர் ஆழமாக ஆழமாக
டைவ் மற்றும் பொய் என்று முத்து கண்டறிய
உண்மையான தைரியத்தின் நபர்
காத்திருக்கிறது. என்னை நீட்டி வைக்க
வேண்டும் என்ற உண்மையை மையமாக
வைத்து என்னை மையப்படுத்தியிருக்க
வேண்டும் நாட்கள் செல்ல செல்ல என் சொந்த
எல்லைகள், நான் தியோடர் ரூஸ்வெல்ட்
பின்வரும் வார்த்தைகள் வெளியிடப்பட்டது
நான் எழுதுவதை படிக்கிறேன்: அது
மதிப்புக்குரியவர் அல்ல, வலிமையான
மனிதன் எப்படித் தடுமாறினாரோ, அல்லது
எங்கு வேலை செய்கிறார் என்பதை
சுட்டிக்காட்டியவர் அல்ல செயல்கள் சிறப்பாக
செய்திருக்கலாம். கடன் என்பது நபரின் முகம்
தான், அந்த அரங்கில் உண்மையில் உள்ளது
தூசி, வியர்வையும், இரத்தக்களரிலும்
துன்புறுத்துகிறவன் யார்? அவன் யார்? பெரிய
ஆர்வத்தை, பெரிய பக்தர்களை
அறிந்திருக்கிறார், மற்றும் தகுந்த காரணத்தில்
தன்னை செலவிடுகிறார், பெரிதும் எனவே
தைரியம் போது இறுதி மோசமான உயர்

சாதனை மற்றும் யார் வெற்றிகளையும், அவர்
தவறினால், குறைந்தது முடியவில்லை
வெற்றியும் தோல்வியும் அறியாத
குளிர்ச்சியான மற்றும் பயமுறுத்த
ஆத்மாக்களால் அவரால் இடம் பெற முடியாது.

23. ஒரு வாழ்க்கை வாழ்;

ஒரு வாழ்க்கை வாழ அவரது வாழ்க்கையின் உயர்வு மற்றும் தாழ்வுகள் பற்றி கேட்டபோது, திரைப்பட நட்சத்திரமான கெவின் கான்ஸ்டெர் இந்த வார்த்தைகளுடன் பதிலளித்தார், "நான் ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்கிறேன்." இந்த பதில் ஆழமானதாக இருப்பதை நான் கண்டேன். நிகழ்வுகள் தீர்ப்பு அவரது நாட்கள் செலவு விட மற்றும் தனது வாழ்க்கையின் அனுபவங்கள் நல்லது அல்லது கெட்டவையாக இருந்தன, அவர் ஒரு நடுநிலை நிலைப்பாட்டை ஏற்றுக்கொண்டார், அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடிவு செய்தார் அவர்கள் என்னவெல்லாம் செய்கிறார்கள்: அவர் இருக்கும் பாதையின் ஒரு இயற்கை பகுதி. நாங்கள் அனைவரும் எங்கள் இறுதி இடங்களுக்கு வெவ்வேறு சாலைகள் பயணிக்கிறோம். நம்மில் சிலருக்கு, பாதையை விட ராக்கர் தான் மற்றவர்கள். ஆனால் எந்தவொரு எதிர்ப்பையும் எதிர்கொள்ளாமல் எவரும் முடிவில்லாமல் இருக்கிறார். எனவே அதை எதிர்த்துப் போராடுங்கள், ஏன் அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடாது வாழ்க்கை வழி? விளைவுகளிலிருந்து உங்களை நீக்கிவிடாதீர்கள், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் அனுபவிக்க வேண்டும் உங்கள் வாழ்க்கையை முழுமையானதாகக் குகிறது? வலியை உணரவும் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும். பள்ளத்தாக்குகளை நீங்கள் ஒருபோதும் சந்தித்ததே இல்லை மலையேறுபவரிடமிருந்து பார்வையைப் பிரகாசிக்காதீர்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள், வாழ்க்கையில் உண்மையான தோல்விகள் இல்லை, முடிவுகள் மட்டுமே. உண்மையான துயரங்கள் இல்லை, பாடங்கள் மட்டுமே. உண்மையில் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை, காத்திருக்கும் வாய்ப்புகள் மட்டுமே இருக்கும் ஞானத்தின் நபர் மூலம் தீர்வுகள் என அங்கீகரிக்கப்பட்ட.

24. ஒரு நல்ல திரைப்படத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்::

ஒரு நல்ல திரைப்படத்திலிருந்து
கற்றுக்கொள்ளுங்கள் நான் எப்போது
வேண்டுமானாலும் திரைப்படங்களுக்கு செல்ல
விரும்புகிறேன். பெரும்பாலும், நான் என் இளம்
மகள் பியான்கா மற்றும் என் மகன் கோல்பி
என்னுடன் மற்றும், பாப்கார்ன் மீது மண்டியிடும்
போது, பாக்ஸ் ஆபிஸை சூடாக்கும் சமீபத்திய
அனிமேட்டட் படம் நாங்கள் அனுபவிக்கிறோம்.
நாங்கள் எப்பொழுதும் நமது புதிய
முகபாவனைப் போல நம் முகங்களில்
புன்னகையுடன் நடந்துகொள்வோம், தினசரிப்
பொழுதைக் கழிக்கிறோம் அமர்வுகள். ஒரு
பேசும் சுற்றுப்பயணத்திற்கான பாதையில்
நான் இருக்கும்போது, நாளின் முடிவில்
நள்ளிரவில் சில மணிநேரங்களைக்
கண்டுபிடிப்பேன் நான் எந்த நகரத்திலிருந்தும்
ஒரு திரையரங்கிற்கு சென்று நல்ல
திரைப்படத்தைக் காணலாம். அந்த படங்களில்
என்னை ஓய்வெடுக்க மட்டும் இல்லை, ஆனால்
அவர்கள் என்னை வேறு ஒரு உலகத்துக்கு
கொண்டு செல்வதற்கும் முடிவில்லாத
சாத்தியக்கூறுகள் பற்றி சிந்திக்க
வைப்பதற்கும் எனக்கு உதவுகிறது
வைத்திருக்கிறது. நான் திரைப்படங்களை
என்னிடம் கனவு காண்பதை யூகிக்கிறேன்.
சமீபத்தில், நான் லைஃப் இஸ் பியூட்டிஃப்ல்
என்ற இத்தாலிய திரைப்படத்தைக் கண்டேன்.
அது உபதேசம் செய்யப்பட்டிருந்தாலும், அது
என்னை உற்சாகப்படுத்தியது ஏறக்குறைய
மூன்று மணிநேரமும் என்னைப்
பார்த்ததில்லை. ஒரு கதை கதைகளில் அதிகம்
அன்பான தகப்பனும் அவரது இளம்
மகனுடனான உறவும். ஆரம்பத்தில், இருவரும்
பிரிக்கமுடியாதவை, பல பெரியவை முறை.
திடீரென, ஒரு பிற்பகல், இருவரும் தங்கள்
வீட்டிலிருந்து எடுத்துவிட்டு, ஒரு ரயில்
பாதையில் வைக்கப்படுகிறார்கள் ஆஷ்விட்ஸ்,

இழிந்த நாசி சித்திரவதை முகாம். மீதமுள்ள
படம் தந்தையின் நம்பமுடியாத அளவைக்
காட்டுகிறது அவரது மகன் உயிரோடு
இருப்பதற்காக மட்டுமல்லாமல்,
உண்மையிலேயே அவரை மகிழ்ச்சியுடன்
கவனித்து வருகிறான். என்றாலும் இறுதியில்
இறுதியில் தனது சொந்த வாழ்க்கையை
தியாகம் தியாகம், வாழ்க்கை *Is Beautiful*,
வாழ்க்கை ஒரு என்று ஒரு சக்தி வாய்ந்த
நினைவூட்டல் உள்ளது பரிசு மற்றும் நாம் அதை
சிறந்த செய்ய வேண்டும், நம் வாழ்வில்
தினமும். ஒரு நல்ல படம் உங்கள்
கண்ணோட்டத்தை மீட்டெடுக்கலாம், நீங்கள்
அதிக மதிப்பெண்களைச் சேர்த்து மீண்டும்
உங்களுடன் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் உங்கள்
வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் பற்றி
உற்சாகத்துடன். ரால்ப் வால்டோ எமர்ஸன்
கூறியது போல, "பெரிய விஷயம் எதுவும்
இல்லை உற்சாகமின்றி அடைந்தது."

25. உங்கள் பணத்தை ஆசீர்வதியுங்கள்::

உங்கள் பணத்தை ஆசீர்வதியுங்கள் நீங்கள் எப்போதாவது லண்டனுக்கு வருகிறீர்களானால், இங்கிலாந்தில் ஃபோயலின் வருகை, நகரத்தின் பழமையான புத்தகங்கள். நான் கண்டுபிடித்தேன் உலகெங்கும் சுற்றிப் பார்த்த மற்ற புத்தகக் கடைகளிலும் விட தூசி நிறைந்த அலமாரியில் உலாவுவதன் மூலம் இன்னும் கற்கள். சுய உதவி இலக்கியத்தின் ஒரு அர்ப்பணிப்பு மாணவியாக இருப்பதால், நான் அந்த கடையில் அந்த பிரிவிற்கு பொதுவாக ஈர்க்கப்படுகிறேன். நான் எப்பொழுதும் எனக்கு ஒரு சிறிய அறிமுகமான வேலைக்காக காத்திருக்கிறேன், அது எனக்கு வாழ்க்கையின் கலையில் சில புதிய நுண்ணறிவுகளை வழங்குவதோடு எனக்கு உதவுகிறது என் சொந்த வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்த. மற்றும் ஃபாயில் இன், நான் எப்போதும் ஒரு கண்டுபிடிப்பேன். சில வருடங்களுக்கு முன், உங்கள் மனதில் பிரண்ட் அவுட் த மேஜிக் என்ற புத்தகத்தை நான் கண்டுபிடித்தேன். இது கிட்டத்தட்ட எழுதப்பட்டது முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அல் குரான் என்ற ஒரு மனிதரால் "உலகின் சிறந்த மனநல மந்திரவாதி" என்று அழைக்கப்பட்டார். "செல்வத்தின் ரகசியம்" என்ற தலைப்பில் ஒரு கட்டுரையில் அவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்: "நீங்கள் பணத்தை அனுப்பும்போது, எப்போதும் ஆசீர்வதிக்க நினைவில். எல்லோருக்கும் ஆசீர்வாதம் தருமாறு கேளுங்கள், அதைத் தொட்டுப் புதைத்து விடுங்கள் பசியால் துவைக்கப்பட்டு, நிர்வாணமாக உடைத்து, அதை ஒரு மில்லியன் மடங்காக வரும்படி கட்டளையிட வேண்டும். இந்த இலகுவாக கடந்து செல்லாதீர்கள். நான் கவலையில் இருக்கிறேன்." அடுத்த சில நாட்களில் ஏன் அல் குரானின் அறிவுரையைப் பின்பற்றாமல், என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்கலாம்? நீங்கள்

செலுத்தும்போது உங்கள் உணவையும்,
உங்கள் உணவையும் உண்ணுகிற
அனைவரையும் ஆசீர்வதியுங்கள்; அதை
வளர்க்கும் விவசாயிகள், அதை
எடுத்துச்செல்லும் விநியோகஸ்தர்கள் மற்றும்
அதைக் கையகப்படுத்திய கடைக்காரர். நீங்கள்
ஒரு காசோலை எழுதினால் உங்கள்
பிள்ளைகளின் கல்வி, தங்கள் நாட்களை
செலவழிக்கும் அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும்
ஏன் மௌனமாக போற்றுவதில்லை உங்கள்
குழந்தைகளின் மனதையும், தங்கள்
வேலையைச் செய்யக்கூடிய மற்ற
அனைவரையும் உருவாக்குவதையும்
விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் ஒரு சிலவற்றை
இழுக்கிறீர்கள் அந்த பத்திரிகை ஒரு
களஞ்சியத்தில் ஸ்டோரிலிருந்து வாங்குவதற்கு
பில்கள், பின்னால் தள்ளி நிற்கும் நபரை
ஆசீர்வதியுங்கள் எதிர்வினையாற்றும் பணமும்
அவரது வாழ்க்கையின் தரத்திற்கு மதிப்பு
சேர்க்கிறது என்று நம்புகிறேன். அந்த
காலமற்ற உண்மையை சொல்வது போல், "கை
அந்தக் கையெழுத்து எடுக்கும்."

26. நல்வழியில் கவனம் செலுத்துங்கள்::

வட்டிக்கு கவனம் செலுத்துங்கள் சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு என் அலுவலகத்தில் ஒரு *FedEx* தொகுப்பு வந்தது. உள்ளே தங்குவதற்கு தங்க முத்திரையுடன் ஒரு உறை இருந்தது என் பெயரை முன்னால் எழுதியுள்ளேன். நான் விரைவில் அதை திறந்து உள்ளே கடிதம் வாசிக்க தொடங்கியது. அது இருந்தது அவரது புத்தகத்தில் தலைமைப் பொறுப்பாளராக இருந்த தலைமை ஆசிரியராக இருந்தார். அவரது புத்தகம் லண்டன் விஸ்டம் அவரது மந்திரி அவரை விற்றது ஃபெர்ராரி ஒரு விமான நிலையத்தில் ஐரோப்பாவில் ஒரு வியாபார கூட்டத்திற்கு செல்லும் வழியில். அவர் வாழ்நாள் மாணவர் என்று கூறினார் தலைமை மற்றும் அவரது முகத்தை ஒரு புன்னகை கொண்டு இது தலைப்பு, மூலம் சதி. இந்த நிறைவேற்று அதிகமான கோரிக்கைகளின் விளைவாக மிகப்பெரிய அழுத்தம் ஏற்பட்டது அவரை மேலும் அவரது அதிகாரம் செலவழிக்க முடியும் என்று தனது தலைமை திறன் மேம்படுத்த சில வழிகளில் கற்று கொள்ள நம்பிக்கையுடன் இருந்தது அவரது தொழில் வாழ்க்கையில் மற்றும் அவரது தனிப்பட்ட உலகில் இருவரும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசினார். அவருடைய கடிதத்தில் அவர் எழுதினார்: இவரைப் பற்றி உங்கள் கதையைப் படிக்கும்போது, அவருடைய வாழ்க்கை மிகவும் சிக்கலாகவும் கட்டுப்பாட்டிலாகவும் இருந்தது பல ஆண்டுகளாக நான் பல வருடங்களாக இணைக்கவில்லை என்று ஒரு பகுதியுடன் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். நான் சிந்திக்கத் தொடங்கினேன் வழிநடத்துதலுக்காகவும், தூண்டுதலுக்காகவும் என்னைத் தேடும் என் நிறுவனத்தில் உள்ளவர்கள். நான் என் சிந்தனையைத் தொடங்கினேன் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக விடுமுறைக்கு வருமாறு என்னைப் பிச்சை எடுத்த மனைவி. என் மூன்று

பேரைப் பற்றி நான் நினைத்தேன் தங்கள்
தந்தையைப் பார்த்த குழந்தைகள் தங்கள்
இளமைக் காலங்களில் கற்பனைக்கு ஏறிச்
செல்வதை மிகச் சிறப்பாகச்
செலவிடுகிறார்கள் வெற்றி ஏணி. நான் ஒரு
வலுவான நபர் கருதுகிறேன் ஆனால் நான்
உங்கள் புத்தகத்தை தொடர்ந்து தொடர்ந்து.
நான் கஷ்டப்பட ஆரம்பித்தேன், முதலில்
அமைதியாகவும் பின்னர்
கட்டுப்பாடில்லாமலும், விமானப்
பணிப்பெண்ணாகவும் அமைதியாகவும்
விரைந்து சென்றார் எல்லாம் சரியாகி விட்டதா
என்று கேட்டார். தலைமை நிர்வாக அதிகாரி
தொடர்ந்தார்: அந்த கணம் எனக்கு ஒரு
விழிப்புணர்வு அழைப்பு, நான் இறக்கும் நாள்
வரை என்னுடன் ஒரு அனுபவம். நான் நான்
வழிநடத்தும் வழியிலும், நான் நடந்துகொண்ட
விதத்திலும் சில தீவிர மாற்றங்களை செய்ய
வேண்டியிருந்தது என்பதை அறிந்தேன் வாழும்.
அதனால் அந்த விமானத்தில், கீழே 35,000 அடி
உயரத்தில் உட்கார்ந்திருந்தேன், நானே என்று
உறுதியளித்தேன் என் வாழ்வில்
கவனச்சிதறல்கள் நிறைந்ததை நீக்குவதற்கும்
மட்டுமே கவனம் செலுத்துகின்றன அடிப்படை,
உண்மையில் நான் வேலை வழியில் ஒரு
வித்தியாசத்தை அதிகாரம் என்று அந்த சில
நடவடிக்கைகள் மற்றும் வாழ்ந்து. ஆறு
பத்திரிகைகள் ஒரு நாளையும் படிக்கும்படி, என்
கூடையை என் வழி வந்த ஒவ்வொரு இரவு
அழைப்பையும் ஏற்றுக்கொண்டேன். நான்
உங்களுடைய தலைப்பை வைத்திருந்தேன்
தனிப்பட்ட செயல்திறன் பற்றிய அத்தியாயம்,
நீங்கள் பொருத்தமாக 'மதிப்புள்ள கவனம்
செலுத்த வேண்டும்,' ஒரு தகடு செய்யப்பட்ட
எல்லாவற்றையும் செய்ய முயற்சிக்கும் நபர்
கடைசியாக சாதிக்கிறார் என்று எனக்கு
நினைவுபடுத்த நான் என் மேசை மீது
வைத்திருக்கிறேன் எதுவும். ' நான் இந்த எளிய
மூலம் வாழ தொடங்கியதில் இருந்து என்
வாழ்க்கை எவ்வளவு நன்றாக உள்ளது என்று

நீங்கள் சொல்ல முடியாது தத்துவம். நன்றி.
நேரம் உங்கள் மிகவும் விலைமதிப்பற்ற
பொருட்கள் மற்றும் இன்னும் எங்களுக்கு
பெரும்பாலான நேரம் நம் வாழ்வில் வாழ
உலகம். உங்கள் வாழ்க்கையின்
கட்டுப்பாட்டைப் பெறுவதற்கான உண்மையான
ரகசியம் உங்கள் நாட்களில் கவனம்
செலுத்துவதாகும். உண்மையான ரகசியம்
காரியங்களை முடித்துவிட்டு, என்ன
விஷயங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்
என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதுதான். உங்கள்
மணி நேரம் செலவழிக்க ஆரம்பித்தவுடன்
நாட்களில் மட்டுமே உங்கள் உயிர்வாழும்
நடவடிக்கைகள் மற்றும் முன்னுரிமைகள்
உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தையும்
மரபுகளையும் முன்னேற்றும், எல்லாம் மாறும்.
வரலாற்றின் மிகப்பெரிய
சிந்தனையாளர்களில் பலரும் இதே முடிவுக்கு
வந்துள்ளனர். முனிவர் கன்பூசியஸ் இதை
இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார், "இரண்டு
முயல்களையும் துரத்திச் செல்லும் ஆள் யாரும்
பிடிக்காது," ரோம தத்துவவாதி மார்கஸ்
ஆரேலியஸ் கூறுகையில், "நீ அமைதியற்ற
வாழ்வை நடத்தினால் உன் தொழில்கள்
கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இருக்கும்" என்றார்.
மேலாண்மை குரு பீட்டர் டரக்கர் இன்னொரு
விதத்தில் ஞானத்தின் புள்ளியைச் செய்தார்,
"இவ்வளவு பயனற்றது எதுவுமில்லை
எல்லாவற்றையும் செய்யக்கூடாது என்று
திறமையாகச் செயல்படுகிறார்."

27. குறிப்புகள் நன்றி எழுதுங்கள்::

நன்றி குறிப்புகள் எழுதவும் சுலபமாக செய்யக்கூடிய காரியங்கள் எளிதாக செய்ய முடியாதவை. நம் வாழ்வின் வேகத்தின் வேகம் அதிகமானது உயிரின் எளிய சைகைகள் அவற்றில் மிகவும் தகுதியுடையவையாக இருக்கும். மற்றும் அருகில் ஆழ்ந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் எளிமையான சைகைகளின் பட்டியலின் மிக உயர்ந்த பகுதியே நன்றி செலுத்துவதற்கான இழந்த கலை குறிப்புகள். எல்லோரும் அஞ்சல் பெறுவதை விரும்புவதால் இது மனித இயல்பின் உண்மை. நாம் அனைவரும் முக்கியமாக உணர் ஒரு ஆழமான அமர்ந்துள்ள தேவை. நான் என் புத்தகங்களை படித்து, அதில் உள்ள பாடங்களைப் பயன்படுத்தி மக்களிடமிருந்து கடிதங்களைப் பெற விரும்புகிறேன் தங்கள் வாழ்வில் நேர்மறை மாற்றங்கள். சில விஷயங்களை ஆண்கள் மற்றும் முழு அஞ்சல் மூலம் ஒரு பையில் பெறும் என எனக்கு தூண்டுதல் என் கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்ட பெண்கள், தங்கள் பணியிடங்களை எடுத்துக் கொண்டு, தங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொண்டனர். மற்றவர்களிடமிருந்து நான் மின்னஞ்சலைப் பெறுகையில் எனக்கு எவ்வளவு ஆனந்த மகிழ்ச்சியைத் தெரிந்துகொண்டு, ஒவ்வொரு கடிதத்திற்கும் பதிலளிக்க நான் முயற்சி செய்கிறேன் என் மேசை முழுவதும் என் சொந்த நினைவுக்கு நன்றி. மக்கள் பேசும் விஷயத்தில் கூட தினசரி அடிப்படையில் நிர்வாகிகள் பேசுவதற்கு என்னை அழைப்பதற்காக அழைப்பார்கள் நிச்சயதார்த்தம், என் தனிப்பட்ட பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளுக்குச் சென்றவர்கள், ஒரு பேட்டியைக் கேட்டுக் கொள்ளும் ஊடக உறுப்பினர்கள் மற்றும் தொழில்முயற்சிகள் எனக்கு புதிய வாய்ப்புகளை அளித்துள்ளன, நான் ஒவ்வொருவருடனும் ஒரு நேர்மையுடன்

தொடர முயற்சி செய்கிறேன் எழுதப்பட்ட நன்றி.
நிச்சயமாக, அது நேரம் எடுக்கும். நிச்சயமாக,
என் நிகழ்ச்சி நிரலில் விஷயங்களை அழுத்தி
இருக்கலாம். ஆனால் சில செயல்கள் ஒரு
இதயம் போன்ற உறவுகளைக் கட்டியெழுப்ப
மற்றும் நன்றி தெரிவிக்கும் கடிதம் நன்றி
கடிதம். இது நீங்கள் கவனித்துக்
காட்டுகிறதென்பதையும் காட்டுகிறது நீங்கள்
கருணையும் மனிதனும். இந்த வாரம், வெளியே
சென்று வெற்று ஒரு தொகுப்பு வாங்க நீங்கள்
அட்டைகள் நன்றி உங்கள் உள்ளூர் அலுவலக
விநியோக கிடங்கில் மொத்தமாக இப்போது
கிடைக்கிறது மற்றும் எழுதும் தொடக்கம். நீயும்
நீ எல்லா மக்களும் சமாளிக்க நீங்கள்
மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.

https://t.me/Knox_e_Library

28. எப்போதும் உங்களுடன் ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்;

எப்போதும் உங்களுடன் ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் யு.எஸ் நியூஸ் & வேர்ல்ட் ரிப்போர்ட் படி, உங்கள் வாழ்நாளின் போது, எட்டு மாதங்கள் திறந்திருக்கும் ஜங்க் மெயில், இரண்டு வருடங்கள் தோல்வியடைந்த தொலைபேசி அழைப்புகள் மற்றும் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு வரிசையில் நிற்கவில்லை. இந்த துள்ளல் கொடுக்கப்பட்ட உண்மையில், நீங்கள் பின்பற்ற முடியும் எளிய இன்னும் புத்திசாலியான நேரம் மேலாண்மை உத்திகள் ஒரு எங்கும் போக முடியாது உங்கள் கையில் ஒரு புத்தகம் இல்லாமல். வரிசையில் காத்திருக்கும் மற்றவர்கள் புகார் தெரிவிக்கும்போது, நீங்கள் வளர்ந்து, உணவளிக்க வேண்டும் உங்கள் மனதில் பெரிய புத்தகங்கள் காணப்படும் கருத்துக்கள் ஒரு பணக்கார உணவு. "நீ வாழ்கிற வரை, வாழ எப்படி கற்றுக்கொள்" என்று ரோம தத்துவவாதி செனிகா குறிப்பிட்டார். இன்னும் பெரும்பாலான மக்கள் அவர்கள் படிப்படியான பள்ளி முடிந்த பிறகு ஒரு சில புத்தகங்களை விட அதிகமாக படிக்கிறார்கள். விரைவான மாற்றத்தின் இந்த நேரங்களில், கருத்துக்கள் வெற்றிகளின் பண்டமாக இருக்கின்றன. உங்கள் கதாபாத்திரத்தை உருமாற்ற அல்லது சரியான புத்தகத்திலிருந்து ஒரு யோசனை எடுக்கும் உங்கள் உறவுகளை மாற்றியமைக்க அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு. நீங்கள் விரும்பும் விதத்தை ஒரு நல்ல புத்தகம் மாற்ற முடியும் தத்துவஞானி ஹென்றி டேவிட் தோரே வால்டனில் காணப்படுகிறார். "நம் நிலைமைக்கு வார்த்தைகளைக் கூறலாம் சரியாக, நாம் உண்மையில் கேட்க மற்றும் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்றால், காலை அல்லது வசந்த விட வளம் இருக்கும் உயிர்களை அவுட், மற்றும் சாத்தியமான எங்களுக்கு விஷயங்களை முகத்தில் ஒரு புதிய

அம்சம் போட. எத்தனை மனிதன் தனது புதிய சகாப்தத்தை தேதியிட்டிருக்கிறார் ஒரு புத்தகம் வாசிப்பதில் இருந்து வாழ்க்கை. புத்தகம் எங்கள் அற்புதங்களை விளக்குவதோடு வெளிப்படுத்துவதையும் நம் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருகிறது புதியவை. ” உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் எழும் உயர்வை நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக உழைக்கிறீர்கள் என்பதையே நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். என என்னுடைய தலைமைப் பேச்சுக்களில் நான் கூறுகிறேன், ”இந்த புதிய பொருளாதாரத்தில் மிகப்பெரிய தலைவர்கள் மிகப்பெரிய சிந்தனையாளர்களாக இருப்பார்கள்.” மற்றும் நீங்கள் இப்போது ஐந்து வருடங்கள் ஆகி இருக்கும் நபருக்கு இரண்டு பிரதான தாக்கங்கள் வரும்: நீங்கள் தொடர்புகொள்பவர்கள் நீங்கள் வாசித்த புத்தகங்களும் நான் அடிக்கடி ”சின்டெரெல்லா டென்னிஸ்” விளையாடும் என் கருத்தரங்கு பார்வையாளர்களுடன் நகைச்சுவையாக பேசுகிறேன்: நான் கடினமாக முயற்சி செய்கிறேன் ஆனால் நான் அதை பந்து செய்ய மாட்டேன். இன்னும் நான் டென்னிஸ் விளையாடுகையில் நான் விட ஒருவருடன் நன்றாக விளையாடினேன், ஏதோ ஒன்று மாய என் விளையாட்டு நடக்கிறது. நான் முன்னர் செய்திராத காட்சிகளையும், காற்று மூலம் மென்மையாக மிதக்கிறேன் கூட சிறந்த வீரர் ப்ளஷ் என்று ஒரு எளிதாக. நல்ல புத்தகங்கள் படித்தல் மிகவும் அதே உருவாக்குகிறது நிகழ்வு. இந்த கிரகத்தை நடத்திய மிகப்பெரிய மக்களுடைய சிந்தனைகளுக்கு உங்கள் மனதை வெளிப்படுத்தும் போது நீங்கள் முன், உங்கள் விளையாட்டு அதிகரிக்கிறது, உங்கள் சிந்தனை ஆழம் விரிவடைகிறது மற்றும் நீங்கள் ஒரு முழு புதிய நிலை உயரும் ஞானம். ஆழமான வாசிப்பு நீங்கள் உலகின் மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமான, அறிவார்ந்த மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் மக்களை இணைக்க அனுமதிக்கிறது, இருபது நான்கு மணி நேரம்

ஒரு நாள். அரிஸ்டாட்டில், எமர்சன், செனிகா, காந்தி, தோரே, டோரோதா பிராண்டே மற்றும் பலர் பெண்கள் மற்றும் இன்று நம் கிரகத்தை கருணையுள்ள ஆண்கள் தங்கள் மூலம் நீங்கள் அவர்களின் அறிவை பகிர்ந்து கொள்ள காத்திருக்கிறார்கள் புத்தகங்கள். நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்த வாய்ப்பை ஏன் கைப்பற்ற மாட்டீர்கள்? இன்று நீங்கள் படிக்கவில்லை என்றால், உங்களிடம் இன்று உண்மையில் வாழ்ந்ததில்லை. வாசிப்பது எப்படி என்று தெரியாமல் ஆனால் அவ்வாறு செய்யத் தவறிவிட்டால், அதே நிலைமையில் உங்களை நிலைநிறுத்துகிறது வாசிக்க முடியாது ஆனால் விரும்புகிறார் நபர்.

29. ஒரு காதல் கணக்கு உருவாக்கவும்::

காதல் கணக்கு உருவாக்கவும் அன்னை தெரேசா ஒருமுறை கூறினார், "பெரிய செயல்கள் எதுவும் இல்லை, பெரிய அன்பு மட்டுமே சிறிய செயல்களே." என்ன சிறியது மிகுந்த அன்புடன் செய்த செயல்கள். "நீயும் மக்களுக்கிடையிலான பிணைப்புகளை ஆழப்படுத்த இன்று என்ன செய்ய முடியும்? நீங்கள் மிகவும் மதிக்கிறீர்களா? அழகு மற்றும் மாயமற்ற செயல்கள் என்ன சீரற்ற செயல்களில் நீங்கள் யாரோ ஒருவருக்கு வழங்க முடியும் அவரது நாள் ஒரு சிறிய சிறப்பாக செய்ய முயற்சி? மிகவும் கருணையுடன் இருப்பது முரண்பாடானது தான் மிகச் செயல் மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களுக்கு நல்லது போல் உணர்கிறீர்கள். அதிக அன்பானவர்களாக நடந்துகொள்வதற்கு, அன்பின் கணக்கு உருவாக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும், இந்த விசேஷ ரிசர்வ் ஒரு சில வைப்பு செய்ய உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைச் சேர்க்க சிறிய ஒன்றைச் செய்வதன் மூலம். உங்கள் பங்குதாரர் புதிய வெட்டு மலர்களை வாங்குதல் எந்தவொரு காரணத்திற்காகவும், உங்களுடைய சிறந்த நண்பரின் ஒரு பிரதியை உங்கள் பிடித்தமான புத்தகத்தை அனுப்பி அல்லது உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு சொல்ல நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் அவர்களைப் பற்றி எப்படி உணர்முடியாது என்பதில் சந்தேகமில்லை. வாழ்க்கையில் கற்றுக்கொண்ட ஒரு விஷயம் இருந்தால், சிறிய விஷயங்கள் பெரிய விஷயங்கள்தான். அந்த சிறிய, தினசரி உங்கள் வங்கியில் உள்ள எந்த தொகையை விடவும் அதிகமான மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது கணக்கு. எமர்ஸன் மிகவும் சொற்பமாக கூறியது போல், "பணக்கார இதயமில்லாமல், செல்வம் ஒரு அசிங்கமான பிச்சைக்காரர்." அல்லது டால்ஸ்டாய் என எழுதியது, "மகிழ்ச்சியை

பெறுவதற்கான வழி, அனைத்து திசைகளிலும்
ஒரு பித்தளை வலை போன்ற ஒரு பித்தளை
வலை போன்றவற்றை தூக்கி எறிய வேண்டும்
காதல், மற்றும் அனைத்து வரும் பிடிக்க. ”

30. மக்களின் கண்களைப் பின்தொடர்க்;

மக்கள் கண்களைப் பின்தொடர்க் மனித படுகொலைகளில் மிக ஆழமான ஒன்று, புரிந்து கொள்ளவும், பாராட்டவும், மதிக்கப்பட வேண்டும். இன்னும், இல் வேகமாக வாழக்கூடிய நாட்கள் நாம் வாழ்கிறோம், காத்திருப்பதைக் காட்டிலும் செவிசாய்க்கவில்லை என்று பலர் நம்புகிறார்கள் பேசுவதை நிறுத்த மற்றவர். மேலும் மோசமான விஷயங்களைச் செய்ய, அந்த நபர் பேசுகையில், நாம் எல்லோரும் அடிக்கடி இருக்கிறோம் அந்த நேரத்தில் பயன்படுத்தி எங்கள் சொந்த பதிலை உருவாக்க, பதிலாக செய்து புள்ளி கொண்டு *empathizing* விட. மற்றவரின் கண்ணோட்டத்தை உண்மையிலேயே புரிந்துகொள்ள நேரம் எடுத்துக்கொள்வது, அவர் சொல்வதைக் கவனித்துக்கொள்வதையும் கவனிப்பதையும் நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் அவரை பற்றி ஒரு நபர். பேசும் மற்றும் முயற்சி செய்கிற நபரின் "கண்களைப் பின்தொடர்வதை" நீங்கள் தொடங்கும்போது அவரது கண்ணோட்டத்தில் இருந்து உலகத்தைக் காணுங்கள், நீங்கள் அவருடன் மிகவும் நெருக்கமாக இணைந்திருப்பீர்கள், அதிக நம்பிக்கையான உறவுகளை உருவாக்க வேண்டும் கடந்த. நாங்கள் இரண்டு காதலர்களும் ஒரு வாயும் ஒரு காரணத்திற்காக: பேசும் அளவுக்கு இருமடங்கு கேட்க வேண்டும். மற்றும் மரியாதை கொண்ட ஒரு நல்ல கேட்பவருக்கு மற்றொரு நன்மை உண்டு: நீங்கள் பேசுவதில்லை எல்லாவற்றையும் செய்யாமல், தவறான தகவலை நீங்கள் தவறவிட்டிருந்தால் நீங்கள் வழக்கமான மோனோலோகில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள். இங்கே கேட்கும் கலைகளில் சிறப்பாக ஆவதற்கு சில நடைமுறை குறிப்புகள் உள்ளன: ♦ நீங்கள் பேசுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் உரையாடலைப் பெற்றிருந்தால், கடந்த காலத்தில் ஏதாவது ஒன்றைச் சொல்லவில்லை

அறுபது வினாடிகள், நீங்கள் அவளை
இழந்துவிட்டீர்கள் ஒரு நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது
மற்றும் அது மிகவும் பேசி நிறுத்த நேரம். ♦
குறுக்கிட சோதனையை எதிர்க்கவும். நீங்கள்
அவ்வாறு செய்வதற்கு முன்பு உங்களைப்
பற்றிக் கொள்ளுங்கள் மற்றும்
உள்ளடக்கத்திற்கு அதிக கவனம்
செலுத்துங்கள் மற்றவர் உனக்கு என்ன
சொல்கிறார் என்று. ♦ பொருத்தமானது
என்றால் (அதாவது, ஒரு வணிக அமைப்பில்),
குறிப்புகள் எடுக்கவும். சில விஷயங்கள்
இன்னும் ஒருவரை மற்றவருக்கு
காண்பிக்கின்றன உரையாடலைத் தூக்கிப்
போடுவதை விட, அவள் என்ன சொல்ல
வேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ள
விரும்புகிறாள் அவள் பேசும் போது குறிப்புகள்.
♦ பிறர் தன் கருத்துக்களை உடனடியாகப்
பிரதிபலிக்காமல், அவரின் புள்ளிகளைப்
பிரதிபலிக்கும் பிறகு, பிரதிபலிக்க வேண்டும்
நீங்கள் கேட்டது என்ன. "நான் உன்னைப்
புரிஞ்சுக்கறேன், நீ சொல்றேனா ...?"
முழுமையான நேர்மையுடன் அவ்வாறு
செய்யும்போது தினமும் நீங்கள்
தொடர்புகொள்பவர்களுடன் நெருங்கி
வருவீர்கள் உங்கள் வாழ்க்கை.

31.உங்கள் சிக்கல்களை பட்டியலிடுங்கள்::

உங்கள் சிக்கல்களை பட்டியலிடுங்கள் "ஒரு பிரச்சனை சரியாகப் பதிவாகியுள்ளது என்பது ஒரு பாதி பிரச்சினைதான்" என்று சார்லஸ் கெட்டெரிங் கூறினார். மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்று உள்ளது ஒரு துண்டு காகிதத்தை எடுக்கவும், உங்கள் பிரச்சினைகள் ஒவ்வொன்றும் அதில் பட்டியலிடவும் செய்யும் போது நடக்கும். இது மிகவும் பிடிக்கும் அமைதியான உணர்வு உங்களுக்கு தொந்தரவு செய்துள்ளது பற்றி உங்கள் சிறந்த நண்பர் சொல்லி பிறகு கிடைக்கும் வாரங்கள். ஒரு எடை உங்கள் தோள்களில் இருந்து விழுகிறது. நீங்கள் இலகுவாக, அமைதியாகவும், சுதந்திரமாகவும் உணர்கிறீர்கள். எங்கள் மனதில் நம் சிறந்த நண்பர்களாக இருக்கும்போது, அவர்கள் எங்கள் மோசமான எதிரிகளாகவும் இருக்கலாம். என்றால் நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள், விரைவில் நீங்கள் வேறு எதையாவது நினைப்பீர்கள். மனதில் ஒரு உள்ளது இந்த விஷயத்தில் விசித்திரமான உயிரினம்: அதை மறக்க நினைக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் மறந்து விடுகிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் விரும்பும் எல்லாவற்றையும் விரும்புகிறேன் மறந்து, அதை நினைவுபடுத்துகிறது. நான் யாரோ என் மேலதிகாரிகளுக்கு வருகிறார்கள், அவர்கள் யாரைப் பற்றி இன்னமும் பைத்தியமாக இருக்கிறார்கள் என்று என்னிடம் சொல்வார்கள் கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அல்லது இன்னும் மோசமான விற்பனையாளர்கள் கடந்த மாதம் அவர்களுக்கு என்ன சொன்னார்கள் என்று கோபமடைந்தார்கள். உங்கள் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும் மனநல இரைச்சலைப் போக்க, உங்கள் கவலையை ஒரு துண்டுப்பகுதியில் பட்டியலிடுங்கள் காகித. நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், அவர்கள் இனிமேல் உங்கள் மனதில்

பதியவைக்க முடியாது, உங்கள் மதிப்புமிக்க
ஆற்றலை வாய்க்கு விடுவார்கள். இந்த
எளிமையான உடற்பயிற்சி, உங்கள்
பிரச்சினைகளை முன்னோக்கி எடுத்து,
ஒழுங்காகவும், சமாளிக்கவும் உங்களை
அனுமதிக்கும் திட்டமிட்ட வரிசை. இந்த
நுட்பத்தை பயன்படுத்தி பல வெற்றிகரமான
மக்கள் மத்தியில் தற்காப்பு கலை மாஸ்டர்
உள்ளன புரூஸ் லீ மற்றும் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில்,
ஒருமுறை கூறியது, "இது அரை டஜன்
விஷயங்களை எழுத உதவுகிறது என்னை
கவலையில் ஆழ்த்துகிறது. அவர்களில் இருவர்,
மறைந்துகொண்டு, மறைந்துவிடுகிறார்கள்;
இரண்டு பற்றி, எதுவும் செய்ய முடியாது, அது
எந்த பயம் கவலை இல்லை; மற்றும் இரண்டு
ஒருவேளை குடியேற முடியும்."

32. அதிரடி பழக்கம் பயிற்சி;

அதிரடி பழக்கம் பயிற்சி "விவேகம் அடுத்ததை
செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பது,
திறமை எப்படி செய்வது என்பதை அறிவது,
நல்லொழுக்கம் செய்கின்றன" என்று டேவிட்
ஸ்டார் ஜோர்டான். மகிழ்ச்சியான,
ஆரோக்கியமான, மேலும் நிறைவேற்றும்
வாழ்க்கையை வாழ நாம் என்ன செய்ய
வேண்டும் என்று நமக்குத் தெரியும்.
உண்மையான பிரச்சனை என்னவென்றால்,
நாம் அறிந்ததை நாம் செய்யவில்லை. நான்
பல ஊக்கமூட்டும் பேச்சாளர்கள் கேட்டேன்,
"அறிவு அறிவு என்பது சக்தியல்ல, அறிவு
என்பது சக்தி மட்டுமே, அது தன்னை தானே
மாற்றியமைக்கிறது நீங்கள் உறுதியாக அதை
செயல்பட கணம் சக்தி. வலுவான
கதாபாத்திரத்தின் குறிக்கோள் என்ன செய்வது
அல்லது என்ன செய்வது என்பது எளிதானது
அல்ல. ஆழ்ந்த தார்மீக அடையாளம்
அதிகாரத்தை தொடர்ந்து செய்வது, அவர்
என்ன செய்வது என்பதைப்
பொருட்படுத்தாமல், அவர் என்ன செய்ய
வேண்டும் என்பதைத் தொடர்ந்து செய்வார்.
ஒரு உண்மையான கதாபாத்திரத்தின் நபர்
தனது நாட்களைச் செய்வதற்கு சரியான
காரியத்தைச் செய்கிறார். மூன்று பேருக்கு
தொலைக்காட்சியைப் பார்க்க விடவில்லை
வேலை முடிந்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து, அவர்
படுக்கையை விட்டு எழுந்து தனது
குழந்தைகளுக்கு படிக்க தைரியம் உள்ளது.
தூங்குவதற்கு பதிலாக அந்த குளிர்ந்த
குளிர்ந்த காலை நேரத்தில், இந்த தனிப்பட்ட
சுய ஒழுக்கம் அவரது இயற்கை இருப்புக்கள்
மற்றும் ஒரு படுக்கையில் வெளியே
பெறுகிறார் ரன். மற்றும் நடவடிக்கை ஒரு
பழக்கம் இருந்து, நீங்கள் எடுத்து மேலும்
சாதகமான நடவடிக்கைகள், மேலும் நீங்கள்
எடுத்து உணர்கிறேன். எல்லாவற்றுக்கும்
மேலாக, நமக்கு முன்னால் தோன்றும் சிறந்த

பாதையில் காத்திருக்கும் நம் நாட்களை நாம்
செலவிடுகிறோம். பாதைகள்
செய்யப்படுகின்றன என்பதை மறந்து
விடுகிறோம் விழித்திருந்து,
காத்திருக்கவில்லை. கனவு பெரியது. ஆனால்
பெரிய எண்ணங்களை மட்டும் யோசித்து, ஒரு
வணிகத்தை உருவாக்கவோ, உங்கள்
கட்டணத்தை செலுத்தவோ முடியாது உங்கள்
இதயத்தில் உங்களுக்குத் தெரிந்த நபரிடம்
நீங்கள் இருக்க முடியும். தாமஸ் கார்லைலின்
சொற்களில், "மனிதனின் முடிவு ஒரு
நடவடிக்கை மற்றும் ஒரு சிந்தனை அல்ல, அது
மிகப்பெரியது என்று நினைத்தேன்.
"மிகச்சிறந்த நடவடிக்கைகள் மிக தைரியமான
விட எப்போதும் நல்லது நோக்கங்கள்.

https://t.me/Knox_e_Library

33. உங்கள் பிள்ளைகளை பரிசுகளாகக் காண்க;

உங்கள் பிள்ளைகளைப் பரிசுகளாகக் காண்க தந்தையர் தினத்தில், என் மகன் கால்பி பள்ளியில் இருந்து ஒரு கையால் செய்யப்பட்ட கார்டை வீட்டிற்கு கொண்டு வந்தார். அது முன் அவரது சிறிய இருந்தது கையால் மற்றும் அட்டை உள்ளே, என் குழந்தை ஒரு சிறிய புகைப்படம் மேலே, இந்த வார்த்தைகள் இருந்தன: சில நேரங்களில் நீங்கள் சோர்வாக இருப்பதால் நான் மிகவும் சிறியவளாக இருக்கிறேன், எப்பொழுதும் தளபாடங்கள் மீது எனது கைரேகையை விட்டு விடுகிறேன் மற்றும் சுவர்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் நான் வளர்ந்து வருகிறேன், நான் ஒரு நாள் வளர்ந்து வருகிறேன். மற்றும் அனைத்து சிறிய கையெழுத்துக்கள் நிச்சயமாக மங்கி விடு. எனவே இங்கே ஒரு இறுதி கைரேகை தான், அதனால் தான், என் நினைவுகளை நான் மிக சிறியதாக இருந்தபோதே நினைவுகூர முடியும். லவ், கோல்பி குழந்தைகள் மிக விரைவாக வளருகிறார்கள். நேற்று காத்திருந்தேன், டெலிவரி அறையில் காத்திருந்தேன் என் மகனின் பிறப்பு, பின்னர் இரண்டு வருடங்கள் கழித்து, எனது மகள் பியான்காவின் பிறப்புக்காக. உங்களை நீயே சத்தியம் செய்வது எளிது உங்கள் குழந்தைகளுடன் அதிக நேரம் செலவழிக்கும் "விஷயங்கள் விஷயத்தில் மெதுவாக இருக்கும் போது" அல்லது "நான் அந்த பெரிய பதவி உயர்வு கிடைக்கும் போது" அல்லது "அடுத்த வருடம் நான் இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் கிடைக்கும் போது." வாழ்க்கையில் நீங்கள் செயல்படாவிட்டால், வாழ்க்கையில் நீங்கள் செயல்படுவது ஒரு பழக்கம். தி வாரங்களுக்கு சில மாதங்கள் கழித்து, சில மாதங்கள் கழிந்தன, உங்களுக்குத் தெரிந்தால், அந்த சிறு குழந்தை இப்போது ஒரு வயது வந்தவராய் இருக்கும் அவளுடைய குடும்பம். உங்கள்

பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய
பரிசு உங்கள் நேரத்தின் பரிசு. மற்றும் ஒன்று
உங்கள் குழந்தைகளை அனுபவித்து
மகிழ்வதோடு, அவர்கள் உண்மையிலேயே
என்னவென்று பார்த்தாலும், வாழ்க்கை சிறிய
அற்புதம். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள்
கூறினார்கள்: நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறும்
போது, குழந்தைகள் உங்கள் பிள்ளைகள்
அல்ல. அவர்கள் வாழ்வு வாழ் விரும்பும்
மகன்களும் மகள்களும் தான்.”

34. பாதையை அனுபவிக்காதே;

பாதை அனுபவிக்க, இல்லை வெகுமதி என் வேலையில், இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது மற்றும் எப்படி அடைவது என்பதை மக்களுக்கு கற்பிக்க நான் அடிக்கடி கேட்கிறேன். நான் என் பார்வையாளர்களைக் கேட்கும்போது, "ஏன்? உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்வது அவ்வளவு முக்கியம்?" என்று அவர்கள் அடிக்கடி கேட்கிறார்கள்," எனக்குத் தேவையானவற்றைப் பெறுவதால் என்னை உருவாக்குவேன் மகிழ்ச்சி. "இந்த பதிலில் சத்தியம் ஒரு உறுப்பு உள்ளது போது நாம் விரும்பும் விஷயங்களை ஒரு அடிக்கடி கொண்டு நம் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை அளவிடுவது எப்படையாவது மார்க்கை இழந்து விடுகிறது. இலக்குகளை அமைப்பது மற்றும் அடைவதற்கான உண்மையான மதிப்பு நீங்கள் பெறும் நற்காரியத்தில் அல்ல, ஆனால் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைந்ததன் விளைவாக ஆகிவிட்டீர்கள். இந்த எளிய அதே சமயம், என்னுடைய சந்திப்பில் கவனம் செலுத்துகையில், வாழ்க்கையின் பாதையை அனுபவிக்க எனக்கு வேறுபாடு உதவியிருக்கிறது தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை நோக்கம். எனக்கு பிடித்த தத்துவஞானிகளில் ஒருவரான ரால்ப் வால்டோ எமர்சன், "ஒரு விஷயத்திற்கான வெகுமதி, அதை செய்திருக்கிறேன். "நீங்கள் ஒரு இலக்கை அடையும்போது, அந்த குறிக்கோள் ஒரு புத்திசாலித் தலைவராக இருக்க வேண்டுமா அல்லது சிறந்த பெற்றோராக மாற வேண்டுமா நீங்கள் செயல்பாட்டில் ஒரு நபராக வளர்ந்து வருவீர்கள். பெரும்பாலும், நீங்கள் இந்த வளர்ச்சி கண்டறிய முடியாது, ஆனால் வளர்ச்சி நடந்தது. அதனால் தான் வெற்றி பெறும் வெகுமதிகளை மட்டுமே வென்றெடுப்பதைக் காட்டிலும் இலக்கு, உங்கள் இலக்கு அடையும் செயல்முறை நீங்கள் நபர் மேம்படுத்தலாம்

என்பதை கொண்டாடுங்கள். உனக்கு இருக்கிறது சுய ஒழுக்கம் கட்டப்பட்டது, உங்கள் திறமைகளை பற்றி புதிய விஷயங்களை கண்டுபிடித்து உங்கள் மனித திறனை மேலும் வெளிப்படுத்தியது. இவை வெகுமதி மற்றும் தங்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

[***https://t.me/Knox_e_Library***](https://t.me/Knox_e_Library)

35. விழிப்புணர்வு ஞாபகம்;

விழிப்புணர்வு ஞாபகம் மாற்றம் முன்னரே நீங்கள் ஒருபோதும் அறிய முடியாத பலவீனத்தை நீக்கிவிட முடியாது. அகற்ற முதல் படி எதிர்மறையான பழக்கம் இது பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் முயற்சிக்கிற நடத்தை பற்றி ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியவுடன் மாற்றம், நீங்கள் அதை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று ஒரு பதிலாக உங்கள் வழியில் நன்றாக இருக்கும். ஒரு எழுத்தாளராக, வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சி பேச்சு நிகழ்ச்சிகளில் அடிக்கடி அழைக்கப்படுகிறேன். நான் முதலில் தொடங்கிய போது டங் இந்த திட்டங்கள், நான் ஒரு இயற்கை என்று நினைத்தேன். நான் புரவலன்கள் சந்தித்து அனுபவித்தேன், என் நுண்ணறிவை பகிர்ந்து மற்றும் விவாதித்து அழைப்பாளர்களுடன் என் புத்தகங்களில் உள்ள கருத்துக்கள். நான் தட்டச்சு செய்ய ஆரம்பித்ததும், நான் உணர்ந்த அந்த நாடாக்களைப் படிக்கும்போதே மட்டுமே இருந்தது நான் அறியாத ஒன்று: நான் மிக விரைவாக பேசினேன். உண்மையில், சில சமயங்களில் நான் மிக வேகமாக பேசினேன் நான் பார்வையாளர்களைக் குவித்த வார்த்தைகளின் பனிச்சரிவில் இழந்துவிட்டேன் என்று நினைத்தேன் என் பலவீனத்தை உணர்ந்துகொண்டேன். அதை நீக்குவதற்கான முதல் படி. எனக்கு பிடித்த புத்தகம் ஒன்றுக்கு சென்றேன், திறம்பட தொடர்பு கொண்ட ஐந்து புத்தகங்கள் வாங்கினேன். கூடுதலாக நான் உலகின் சிறந்த பேச்சாளர்களில் சிலர் பேசுகின்ற அயூடோ காற்பெட்டிகளை தொடர்ச்சியாக ஆர்டர் செய்தார். நான் இணைந்தேன் தேசிய பேச்சாளர்கள் சங்கம். இறுதியாக, நான் தொலைபேசி எடுத்தேன் மற்றும் பல ஊடக பிரமுகர்கள் என்று யாரை நான் கற்றுக்கொள்ளலாம் என்று உணர்ந்தேன், அவர்களை ஒரு விரைவான மதிய உணவிற்கு

அழைத்தேன். ஒருவர் மறுத்துவிட்டார். சில
வாரங்களுக்குள், டிவி மற்றும் வானொலியில்
என் பிரசவத்தை எப்படி மேம்படுத்துவது
என்பதைப் பற்றி நான் பயின்றேன், அதனால்
என் செய்தியை இன்னும் பகிர்ந்து கொள்ள
முடிந்தது திறம்பட. நான் பலவீனமாக
இருப்பதை அறிந்திருக்கிறேன், அதாவது,
கவனத்தை செலுத்துவதோடு, இன்னும் அதிக
கவனத்தை ஈர்க்கிறது ஒருவரின்
வாழ்க்கையில் தீர்வுகள். உதாரணமாக, நான்
ஒரு தொடர்பு கொள்ள மெதுவாக தேவை
என்று உணர்ந்தேன் விரைவில் சிறந்த வழி,
காகிதத்தில் விளம்பரப்படுத்தப்படும்
விஷயத்தில் கருத்தரங்குகள் கவனிக்கத்
தொடங்கியது. சரியான புத்தகங்களை நான்
கவனித்தேன் நான் உலாவிக் கொண்டிருக்கும்
புத்தகக் கடைகளின் அலமாரிகளில் தோன்றி
என்னைப் பயிற்றுவிக்கும் நபர்களைக்
கண்டேன். அதனால், வரவிருக்கும்
வாரங்களில், உங்கள் பலவீனத்தை
பிரதிபலிக்கவும், அவை சேர்க்கும்
வலிமைகளாக மாற்றவும் சபதம் செல்வம்
மற்றும் ஆற்றல் நீங்கள் வாழ வழி.

36. செவ்வாயன்று மோர்ரி உடன் படிக்கவும்::

மோர்ரி உடன் செவ்வாய் கிழமைகளைப் படிக்கவும் நான் ஃபெர்னாரியிடம் தி மோன்க் ஹவுஸுக்கு அமெரிக்கன் புத்தகப் பயணத்தை டென்வர் நிறுத்தத்தில் இருந்தபோது, நான் கைவிடப்பட்டேன் விமான நிலையத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்பாக விமான நிலைய புத்தகக் கடை. நான் சமீபத்திய பெஸ்ட்செல்லர்ஸ், ஒரு சிறிய புத்தகம் மூலம் பார்த்தேன் ஒரு எளிய கவர் என கவனத்தை ஈர்த்தது. அதன் தலைப்பு மோர்ரி: ஆன் ஒன் மேன், எ யங் மேன் மற்றும் அவர்களுடன் தலைப்பு வாழ்க்கை மிகச்சிறந்த பாடம். இந்த பயணத்தின் போது ஒரு டஜன் புத்தக விற்பனையாளர்களுக்கு குறைந்தபட்சம் நான் வாங்குவதாகக் கூறும் புத்தகம்தான் இது அது பல வழிகளில் இருந்தது, நான் எழுதியிருந்ததைப் போலவே இருந்தது, அதனால் அதை எடுத்தேன். புறப்படுவதற்குப் பிறகு, ஒரு புத்தகத்தை புத்தகத்தை சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் நான் நினைத்தேன் தேவை *NAP*. ஒரு சில மணிநேரங்களுக்குள் சில நிமிடங்கள் கழித்து, நாங்கள் இறங்கிய நேரத்தில், நான் கடைசி பக்கத்தை முடித்துவிட்டேன் என கண்களில் கண்ணீர். இந்தப் புத்தகம் பல்கலைக்கழகத்தை விட்டுவிட்டு, ஒரு தொழிலைக் கட்டிய பின்னர், *rediscovers* செய்த ஒரு மனிதனைப் பற்றியதாகும் அவரது மூத்த பேராசிரியர், மோர்ரி, பழைய மனிதனின் கடைசி மாதங்களில். ஒவ்வொரு செவ்வாய், முன்னாள் மாணவர் பின்னர் உயிருக்கு உயிராய் வாழ்ந்த மற்றொரு பாடத்தை கற்றுக்கொள்வதற்காக இறந்துபோன ஆசிரியை வருகை தருகிறார் முற்றிலும். ஒரு உண்மையான வாழ்க்கை கணக்கு, இந்த நகரும் செவ்வாய் அமர்வுகள் போது மோரி வழங்குகிறது பாடங்கள் அடங்கும்: எப்படி வருத்தம், குடும்பத்தின் மதிப்பு, மன்னிப்பின் முக்கியத்துவம் மற்றும் மரணத்தின் அர்த்தம் ஆகியவற்றை

தவிர்க்கவும் சக்திவாய்ந்த கருத்தைச்
சொல்கிறது, "நீங்கள் இறக்க கற்றுக்
கொண்டால், நீங்கள் எப்படி வாழ வேண்டும்
என்று கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்." இந்த அழகான
சிறிய புத்தகம் தினசரி உங்கள்
ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுவதன்
முக்கியத்துவத்தையும் வாழ்க்கையின்
எளிமையான வாழ்க்கைக்கு ஞானத்தை
பெற்றுக்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தையும்
நினைவூட்டுங்கள் உன்னுடைய வாழ்க்கையை
எப்படிப் பின்தொடர்கிறாய் என்று சந்தோஷம்.
என் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு நான்
விட்டுச்செல்கின்ற மரபுகளில் ஒன்றாகும்
புத்தகங்களின் நூலகம் என்னை
ஊக்கப்படுத்தியது மற்றும் தொட்டது. மற்றும்
மோர்ரி செவ்வாய்க்கிழமைகளில் வெளியே
உட்கார்ந்து ஒன்று இருக்கும் முன்.

37. உங்கள் நேரம் மாஸ்டர்::

உங்கள் நேரம் மாஸ்டர் நான் எப்போதும் அதை பல நாட்கள் அவர்கள் தினமும் இன்னும் சிறிது நேரம் எதுவும் செய்ய வேண்டும் என்று அது முரண் கிடைத்தது இன்னும் அவர்கள் ஏற்கனவே வைத்திருக்கும் நேரத்தை வீணடிக்கிறார்கள். நேரம் வாழ்க்கை பெரிய அளவில் உள்ளது. நாம் அனைவருக்கும் அதே ஒதுக்கீடு உள்ளது ஒரு நாளில் இருபத்தி நான்கு மணி நேரம். மேலும் பாரியளவிலான உயிர்களை உருவாக்கும் மக்களைப் பிரிக்கிறது என்ன? இந்த மணிநேரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். வாழ்வில் நாம் செய்ய வேண்டிய எல்லாவற்றையும் செய்ய எல்லாக் காலத்திற்கும் நேரம் தேவைப்பட்டால் நம்மில் பெரும்பாலானோர் வாழ்கிறார்கள் ஒரு முழுமையான மற்றும் புகழ்பெற்ற வாழ்க்கை. எனவே நாம் முன்கூட்டியே முன்கூட்டியே நிறுத்திவிட்டு, நம் கனவுகள் நிறைவேற்றுவோம் நம் நாட்களை நிரப்பும் தினசரி அவசரங்களுக்கு. இந்த வருத்தம் ஒரு வாழ்க்கை ஒரு சில செய்முறையை உள்ளது. நாவலாசிரியர் போல் *Bowles* முறை எழுதியது: ஏனென்றால் நாம் [நாம் இறக்கும்போது] தெரியாது, வாழ்க்கையை ஒரு வற்றாத நன்கு சிந்திக்க வேண்டும். ஆயினும் எல்லாம் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான முறை மட்டுமே நடக்கும், மிகச் சிறிய எண்ணிக்கையிலும் உண்மையில். இன்னும் எவ்வளவு அதிகம் உங்கள் குழந்தை பருவத்தின் ஒரு சில பிற்பகல் நினைவிருக்கிறது, சில பிற்பகல் அது மிகவும் ஆழமாக ஒரு பகுதி நீங்கள் இல்லாமல் உங்கள் வாழ்க்கையை கூட கருத்தரிக்க முடியாது என்று? ஒருவேளை நான்கு அல்லது ஐந்து மடங்கு அதிகமாக இருக்கலாம். ஒருவேளை அது கூட இல்லை. முழு நிலவு உயர்வை எத்தனை முறை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்? ஒருவேளை இருபது. இன்னும் அது அனைத்து

வரம்பற்ற தெரிகிறது. உங்கள் நேரத்தை
திறம்பட நிர்வகிப்பதற்கு உங்களை
ஈடுபடுத்தவும். எப்படி விழிப்புணர்வு ஒரு
வளமான உணர்வு உருவாக்க உங்கள் நேரம்
மிகவும் முக்கியமானது. மக்கள் இந்த
விலையுயர்ந்த பண்டங்களை வீணடிக்காதீர்கள்
மற்றும் அதை மட்டுமே முதலீடு செய்ய
வேண்டாம் உண்மையிலேயே எண்ணக்கூடிய
அந்த நடவடிக்கைகள்.

38. உங்கள் கூட்டை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்;

உங்கள் கூல் வைக்கவும் ”யாரும் எளிதில் கோபமாக ஆகிவிடுகிறார்கள், ஆனால் சரியான நபருடன் சரியான கோணத்தில், வலதுபுறத்தில் கோபமாக இருக்க வேண்டும் நேரம், சரியான நோக்கத்திற்காகவும், சரியான வழியில் அல்ல, ”என அரிஸ்டாட்டில் அறிவுரை கூறினார் நம் வாழ்வில் அழுத்தம், அது சிறிய எரிச்சலை எங்கள் குளிர் இழக்க எளிதானது. நாங்கள் வேலையில் இருந்து வீட்டுக்குத் தப்பித்துக்கொண்டிருக்கிறோம் மற்றொரு சோர்வு நாள் முடிவில், நாம் வெளிப்படையாக அனைத்து நேரம் யார் எங்களுக்கு முன் மெதுவாக இயக்கி மணிக்கு கத்தி உலகம். மளிகை கடையில் நாங்கள் கடைக்குச் செல்வதுபோல், நம்மை தவறாக அனுப்பும் பங்குக் கிளார்க் மூலம் நாம் கோபமடைகிறோம் இன்றிரவு லாசக்னாவிற்கு தேவையான பொருட்களின் தேடலில் இருக்கும் போது இடைகழிகள். நாங்கள் எங்கள் உணவு சாப்பிடும் போது, நாம் கத்துகிறோம் எங்களுக்கு தங்களது சமீபத்திய பொருட்கள் விற்க முயற்சி ஒரு குறுக்கு நரம்பு யார் டெலிமார்க்கெட்டரில். தினசரி அடிப்படையில் உங்கள் மனநிலையை இழக்கும் பிரச்சனை இது ஒரு பழக்கம் என்று ஆகிறது. மற்றும் பெரும்பாலான பழக்கம் போன்ற, ஒரு இது இரண்டாவது இயற்கையாக மாறும் போது நேரம் வரும். தனிப்பட்ட உறவுகள் அவிழ்ப்பதைத் தொடங்குகிறது, வியாபார கூட்டாண்மை தொடங்குகிறது நீங்கள் ஒரு தளர்வான பீரங்கி ”என்று அழைக்கப்படுவதால் உங்கள் நம்பகத்தன்மை குறைந்து விடும். பயனுள்ள மக்கள் சீரான மற்றும், பல வழிகளில், யூகிக்கக்கூடிய. கடுமையான முறை குளிர் மக்கள் அழைப்பு மற்றும் அவர்கள் எப்போதும் குளிர் மற்றும் அமைதியாக இருக்கும் அழுத்தம் இருக்கும் போது. நெருக்கடியின் ஒரு தருணத்தில் உங்கள்

குளிர்ச்சியைக் கொண்டிருப்பது வலி மற்றும் வேதனையிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றும். ஒரு நிமிடம் கோபத்தில் கட்டவிழ்த்து விடப்பட்ட துயரமான வார்த்தைகள் பல உடைந்த நட்பிற்கு வழிவகுத்தன. வார்த்தைகள் போன்று இருக்கும் அம்புகள்: ஒருமுறை வெளியானது, மீட்டெடுக்க இயலாது. எனவே கவனமாக உங்கள் தேர்வு. உங்கள் மனநிலையை கட்டுப்படுத்த ஒரு சிறந்த வழி நீங்கள் யாரோ பதிலளிக்கும் முன் **100** எண்ண வேண்டும் உங்களுக்கு எரிச்சல் வருகிறது. பயன்படுத்த மற்றொரு மூலோபாயம் நான் "மூன்று கேட் டெஸ்ட்." பண்டைய முனிவர்கள் மட்டுமே அவர்கள் பேசும் வார்த்தைகள் மூன்று கதவுகளை கடந்து சென்றன. முதல் வாசலில், அவர்கள் தங்களைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தார்கள் இந்த வார்த்தைகள் உண்மையா? அப்படியானால், மூன்றாவது வாயிலாக வார்த்தைகளை கடந்து செல்லலாம், அங்கு அவர்கள் கேட்கிறார்கள், இதுதானா? வார்த்தைகள் வகையானதா? அப்படியானால், அவர்கள் தங்கள் உதடுகளை விட்டுவிட்டு உலகிற்கு அனுப்பப்படுவார்கள். "மக்களைப் போல் அவர்கள் நடத்துங்கள் அவர்கள் இருக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் திறன் என்ன ஆக அவர்களுக்கு உதவும், "ஜெர்மன் ஜெர்மன் கவிஞர் கூறினார் ஜொஹான் வொல்ப்காங் வான் கோத்தே. அவை வாழ்வதற்கான ஞானமான வார்த்தைகள்.

39. ஒரு இயக்குனரின் வாரியத்தை சேர்த்தல்;

பணிப்பாளர் சபை *Breakneck* மாற்றம் இந்த முறை வெற்றி பெற, நிறுவனங்கள் பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு உதவ இயக்குனர்கள் குழு சேர்ப்பேன் மிகவும் பயனுள்ள முடிவுகளை எடுக்கவும், புயலடித்த காலங்களில் சரியான திசையில் அவர்களை வழிநடத்தும். ஆண்கள் ஆலோசனை மற்றும் ஞானிகளின் பெண்கள் இந்த நிறுவனங்களின் தவறுகளை குறைத்து, பெருநிறுவன செயல்திறனை அதிகரிக்கிறார்கள் சந்தையில் தங்கள் நம்பகத்தன்மை அதிகரிக்கிறது.

என்னுடைய ஒரு வாடிக்கையாளர் ஒரு இயக்குநர்களின் குழுவைக் கொண்ட கருத்துக்கு ஒரு கடினமான அணுகுமுறை உள்ளது. ஒரு பருவம் நான் நாடு முழுவதும் நடத்துகிறேன், இந்த மாதாந்திர வாடிக்கை பயிற்சி திட்டங்களில் ஒரு பங்குதாரர் மற்றும் ஒரு பங்குதாரர் பெண் தனது அமைதியாக தியானம் போது, அவள் பேனா மற்றும் பேட் காகித ஒரு அறையில் உட்கார்ந்து என்று என்னிடம் கூறினார் அவள் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிரச்சனையை எழுதுகிறார். சில நேரங்களில் இது ஒரு உறவு ஒரு சிரமம் ஈடுபடுத்துகிறது, சில நேரங்களில் அது பணம் பிரச்சினை அல்லது மற்ற நேரங்களில் இயற்கையில் இன்னும் ஆன்மீக ஒரு போராட்டம். ஒருமுறை ஆழ்ந்த தளர்வு நிலையில் உள்ள நிலையில், அவளுடைய தனிப்பட்ட பலகை இயக்குனர்களை அவளுக்குத் தீர்ப்பதற்கு அவர் அழைப்பு விடுக்கிறார் பிரச்சினைகள். திருப்பம்? அவளுடைய உறுப்பினர்கள் இனி உயிருடன் இல்லை. அவள் கற்பனையில், ஞானியைத் தேடுகிறாள் வரலாற்றில் மிகப்பெரிய சிந்தனையாளர்களின் பலரின் ஆலோசனை. ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான தீர்வு தேவை என்று ஒரு பிரச்சினை எதிர்கொள்ளும் போது, அவள் லியோனார்டோ டா வின்சி, "இதை நீங்கள்

எவ்வாறு சமாளிக்க முடியும்?" என்று கேட்கிறார். ஒரு சவாலை எதிர்கொள்வது அவளுக்கு அதிகம் தேவைப்படுகிறது தைரியம், அவர் விமானம் முன்னோடி அமீலியா எர்ஹார்ட் கேட்கிறார், "நீங்கள் இந்த சூழ்நிலையில் என்ன செய்வீர்கள்?" எப்போது பிரச்சினை பணத்தை உள்ளடக்கியது, தாமதமான பில்லியனர் சாம் வால்டன், அவரது பொது அறிவுக்கு பரவலாக அறியப்படுகிறார், "சாம், எப்படி நீ இதை கையாள்வியா?" இந்த உத்திகள் உண்மையில் அவளுக்கு அதிசயங்களை செய்தன, அவளுடைய படைப்பு சிந்தனை மேம்பட்டது திறன் மற்றும் கொந்தளிப்பான காலங்களில் அவரது அமைதியான வைத்து. உங்கள் கற்பனைக் குழு இயக்குநர்களில் யாரை நீங்கள் அழைக்க வேண்டும்? நான் விரும்புகிறேன் சில மக்கள் இங்கே என் கவுன்சில் பாத்திரம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் பற்றிய வழிகாட்டலுக்கு பென் ஃபிராங்க்ளின் • மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வதற்கான முக்கியத்துவத்தை எனக்கு ஞாபகப்படுத்தும் ஆல்பர்ட் ஸ்விவீசர் • மகாத்மா காந்தி மற்றும் நெல்சன் மண்டேலா தலைமைப் பிரச்சினைகளுக்கு • சுய ஒழுக்கம் பற்றிய ஆலோசனைக்காக புரூஸ் லீ • கண்டுபிடிப்பு தொடர்பான கேள்விகளுக்கான மேரி கியூரி • விக்கர் ஃபிராங்க், புகழ்பெற்ற பெருங்கடல் உயிர் பிழைத்தவர், துன்பத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது பற்றிய வழிகாட்டுதலுக்காக

40. உங்கள் குரங்கு மனம் குணப்படுத்த::

உங்கள் குரங்கு மனம் குணப்படுத்த வாழ்வின் சிறந்ததைப் பெற, நீங்கள் ஒவ்வொரு மணிநேரத்திலும் ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் முழுமையாகவும், கவனமாகவும் இருக்க வேண்டும் நாள். ஆல்பர்ட் காம்ப்யூ எழுதியது போல, "எதிர்காலத்தை பற்றிய உண்மையான தாராளமயமாக்கல் எல்லாவற்றையும் கொடுக்கிறது." ஆயினும், பெரும்பாலான நாட்களில், எங்கள் மனதில் பத்து வித்தியாசமான இடங்கள் உள்ளன. வேலை செய்ய விரும்புவதைப் பார்க்கிலும், நாம் நாங்கள் அலுவலகத்திற்கு வருகையில் அல்லது மதிய உணவிற்கு அல்லது எங்களுடைய எஜமானிக்கு வரும் போது முதலாளி எங்களுக்கு என்ன சொல்கிறார் என்று தெரியவில்லை குழந்தைகள் இன்று பள்ளியில் செய்வார்கள். நம் மனதில் நாய்களுக்கு சித்திரவதை செய்வது போல் அல்லது, கிழக்கில் சொல்வது போல், போன்றது *unchained* குரங்குகள், அமைதி எந்த இடைநிறுத்தம் இல்லாமல் இடத்தில் இருந்து இடமாற்றம் அவசரமாக. தற்போதைய கண்பார்வை விழிப்புணர்வு மற்றும் மனோபாவத்தின் மிகுதியால், நீங்கள் உணர் மாட்டீர்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் அமைதியான, நீங்கள் உங்கள் மனதில் திறனை முழுமையாக திறக்க வேண்டும். அதிகமான போது கவனச்சிதறல்கள் உங்கள் கவனத்திற்கு போட்டியிடும், உங்கள் மனதில் உள்ள சக்தி, அந்த வெவ்வேறு திசைகளிலும் துடைக்கப்படுகிறது லேசர் கற்றை கதிர்கள் போன்ற ஒரு புள்ளியில் மையப்படுத்தப்படுவதைக் காட்டிலும். நல்ல செய்தி நீங்கள் பயிற்சி செய்யலாம் தற்போதைக்கு அதிக கவனத்துடன் இருப்பதுடன், சிறிது காலத்திற்குள் இந்த திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும். உங்கள் குரங்கு மனதை குணப்படுத்த சிறந்த

வழிகளில் ஒன்று, நான் "நுண்ணறிவு படித்தல்" என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நுட்பமாகும். ஒவ்வொரு நேரம் உங்கள் மனதில் பக்கம் இருந்து ஒரு நாள் டிரீம் அல்லது ஒரு கவலை போகிறது, வலது கை விளிம்பு ஒரு காசோலை குறி செய்ய பக்கம். விழிப்புணர்வு என்பதால், இந்த எளிய செயல் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவது எவ்வளவு மோசமாக இருக்கும் என்பதை உங்கள் விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும் மாற்றுவதற்கான முதல் படி, ஒரு தெளிவான, சத்தமில்லாத மனதில் உங்களுக்கு தேவையான திறமைகளை உருவாக்க உதவுகிறது.

https://t.me/Knox_e_Library

41. கேட்பது நல்லது;

கேட்பது நல்லது "ஐந்து நிமிடங்கள் கேட்கும் ஒரு முட்டாள் இருக்கலாம், வாழ்நாள் முழுவதும் முட்டாள் இல்லை" பழமொழி. இது சமீபத்தில் நான் கிளாசிக் துறைகளில் வாசிக்கப்பட்ட ஒரு விளம்பரத்தைப் பற்றிச் சொல்கிறது, "அழகான பெண்ணுக்கு சனிக்கிழமை, நவம்பர் 28 @ 4 பி.ப. நீங்கள் பத்திரிகை பிரிவின் முன்னால் என்னைப் பதுக்கியது. நான் சந்திப்பதற்கும் அரட்டை செய்வதற்கும் விரும்புகிறேன்." இந்த விளம்பரத்தை வைத்திருந்த மனிதன் பின்னர் அவரது தொலைபேசி எண்ணை விட்டுவிட்டார். அவரது கனவின் பெண்ணை சந்திக்க வாய்ப்பு அவருக்கு கிடைத்தது அவர் அதை இழந்துவிட்டார். இப்போது, அவர் "கேட்கவில்லை" என்ற உண்மையை மனதில் கொண்டு, அவர் நாட வேண்டியிருந்தது இந்த பெண்ணை கண்டுபிடிப்பதற்கான நம்பிக்கையூட்டும் நம்பிக்கையில் செய்தித்தாளில் ஒரு விளம்பரம் வைப்பது. மேலும் நீங்கள் கேட்க, நீங்கள் இன்னும், ஆனால் அது நல்ல பெற நடைமுறையில் உள்ளது. வெற்றி பல விளையாட்டு. என பௌத்த முனிவர்கள், "எருதுகளின் கண்களைத் தொடுகின்ற ஒவ்வொரு அம்புக்கும் நூறு இழக்கப்படுவதால் ஏற்படும்." மீது வரவிருக்கும் வாரங்கள், ஒரு இலவசமாக உங்களுக்கு பிடித்த உணவகத்தில் ஒரு நல்ல அட்டவணையை கேட்டு, உங்கள் "கேட்டு தசைகள்" வளப்படுத்த உங்கள் உள்ளூர் ஐஸ் கிரீம் கடைக்கு இரண்டாவது ஸ்கூல் அல்லது உங்கள் அடுத்த விமான விமானத்தில் பாராட்டு மேம்படுத்தல். நீங்கள் நீங்கள் உங்களுடைய காரியங்களை உண்மையாகக் கேட்கும்போது உங்கள் வாழ்வில் ஓடும் பெருந்தொகையில் ஆச்சரியப்படலாம் வேண்டும். நினைவில் வைத்துக் கொள்வது, எதை வேண்டுமென்றாலும் கேட்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர், அவர் என்ன விரும்புகிறாரோ

அதை பெற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பாக உள்ளது. தி கேட்காத நபர் வாய்ப்பு இல்லை. கேட்கும் திறன் பற்றி நான் வாசித்த சிறந்த புத்தகங்களில் ஒன்றாகும் தி என் நண்பர் மற்றும் பேசிய சக மார்க் விக்டர் ஹேன்சென் உடன் சுய மரியாதை எழுதிய அலாதீன் காரணி நிபுணர் ஜாக் கான்ஃபீல்ட். நடைமுறை கருத்துக்கள் மற்றும் எளிமையான நுட்பங்கள் நிறைந்த முழுக்க முழுக்க முழுக்க புத்தகம் ஒரு எழுச்சியூட்டும் தன்மையையும் கொண்டுள்ளது சோமர்செட் மாழுக்கு இது போன்ற மேற்கோள்: "வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு வேடிக்கையான விஷயம், நீங்கள் எதையும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தால் சிறந்தது, நீங்கள் அதை அடிக்கடி பெறுவீர்கள்."

42. உங்கள் வேலை உயர்ந்த பொருள் தேடுகிறது::

அதிக அர்த்தத்தை பாருங்கள் உங்கள் வேலை
எனக்கு பிடித்த பத்திரிகைகளில் ஒன்று
ஃபாஸ்ட் கம்பெனி, இது புதிய உலகில்
புத்துணர்ச்சியூட்டும் மனித தோற்றத்தை
வழங்குகிறது வேலை. ஒரு சமீபத்திய பதிப்பில்,
ஜெராக்ஸ் *PARC* குரு ஜான் *Seely* பிரவுன்
உண்மையில் என்னை நினைத்து என்று
ஏதாவது கூறினார்: "தலைமையின் வேலை
இன்று பணம் சம்பாதிப்பது மட்டுமல்ல, அது
அர்த்தமல்ல." பழைய நாட்களில், எங்களுக்கு
மிகவும் கட்டணம் செலுத்திய ஒரு வேலை
கிடைத்துவிட்டது. ஆனால் இப்போது, நாம்
மிகவும் ஆசைப்படுகிறோம் எங்கள் வேலையில்
அதிகம். நாம் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்,
படைப்பு சவால், வளர்ச்சி, மகிழ்ச்சி மற்றும் நாம்
வாழும் ஒரு உணர்வு நம்மை விட வேறு
ஏதாவது. ஒரு வார்த்தையில், நாம் பொருள்
தேடுகிறோம். அதிக பொருளை கண்டுபிடிக்க
சிறந்த வழிகளில் ஒன்று நீங்கள் செய்யும்
வேலை உங்கள் வேலையில் உள்ள தாக்கத்தை
அறிந்திருப்பது ஆக்கபூர்வமான கேள்வியின்
நுட்பமாகும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம்.
உங்களுடைய கேள்விகளை கேளுங்கள், யார்
இறுதியில் என் தயாரிப்புகள் மற்றும்
சேவைகளில் இருந்து பயனடைவார்கள்
நிறுவனம் வழங்குகிறது? அல்லது என்
நிறுவனம் என் சேவைக்கு என்ன வித்தியாசம்?
அல்லது என் தினசரி என்ன வித்தியாசம்
முயற்சிகள் உண்டா? நீங்கள் அவ்வாறு
செய்தால், நீங்கள் செய்யும் வேலை மற்றும்
நீங்கள் வாழும் வாழ்க்கை ஆகியவற்றிற்கும்
இடையே தொடர்பைத் தொடங்கி விடுவீர்கள்
தொட்டால் போதும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு
ஆசிரியராக இருந்தால், உங்கள் தொழிலில்
உள்ள அனைத்து மிகப்பெரிய
மாற்றங்களுக்கும் கவனம் செலுத்துங்கள்
ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் அந்த

வகுப்பறையில் நுழைந்தால், ஒரு இளம்
மனதை வடிவமைப்பதற்கான சலுகை
உங்களுக்கு உண்டு நீங்கள் எண்ணும்
குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்கள். நீங்கள் ஒரு
நிதி ஆலோசகராக இருந்தால், உண்மையில்
உங்கள் மையத்தை மையமாக வைத்துக்
கொள்ளுங்கள் சேவைகள் ஆரம்பத்தில் ஓய்வு
பெற உதவுகின்றன, அவர்கள் எப்போதும்
விரும்பிய வீடுகளை கட்டியெழுப்பவும், தங்கள்
கனவை நிறைவேற்றவும் உதவுகின்றன.
நீங்கள் ஒரு இருந்தால் காப்பீட்டு
தொழில்முறை, நீங்கள் மக்கள் தங்கள்
உயிர்களை பாதுகாப்பு கொண்டு உதவி மற்றும்
காலங்களில் அவர்களுக்கு உதவும் என்று
நினைவில் வேண்டும். நீங்கள் ஒரு சில்லறை
குமாஸ்தாவாக இருந்தால், உங்கள் வேலை
மக்களுக்கு எப்படி உதவுகிறது என்பதை
எப்படிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள் அவர்கள் தங்கள்
வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை சேர்க்கிறார்கள்.
உங்கள் வேலை சேர்க்கும் மற்றும் நீங்கள்
செய்யும் பங்களிப்பை மதிப்பீடு செய்வதன்
மூலம் குவாண்டம் காண்பீர்கள் உங்கள்
திருப்தி மற்றும் ஊக்குவிப்பு மட்டங்களில்
முன்னேற்றங்கள். சில விஷயங்களை விட
மனித ஆவி இன்னும் பலப்படுத்தும்
மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையில் ஒரு
வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் விருப்பம்.
மகாத்மா காந்தி இதை அறிந்திருந்தார்.
நெல்சன் மண்டேலா இதை அறிந்திருந்தார்.
மற்றும் மதர் தெரேசா இதை அறிந்திருந்தார்.
மனதை எளிதில் மாற்றுவதற்கு நான்
உற்சாகப்படுத்துகிறேன், ஒரு புதிய உணர்வை
கொண்டு வர முடியும் உங்கள் வாழ்க்கையில்
சந்தோஷம்.

43. ஒரு புத்தகம் நூலக புத்தகங்கள் உருவாக்குக;

ஒரு புத்தகம் நூலக புத்தகங்கள் உருவாக்குக
என் புத்தகங்களை படித்துக்கொண்டிருந்தோ
அல்லது என் ஆடியோப்பக்களைப் பற்றிக்
கேள்விப்பட்டவர்களுக்கோ சந்திப்பதைவிட சில
விஷயங்கள் என்னை மகிழ்ச்சியாக
ஆக்குகின்றன போன்ற ஏதாவது கேட்டது,
”நான் சென்று உங்கள் பொருள் மூலம் சென்று
பின்னர் மிகவும் ஊக்கம் மற்றும் ஊக்கம்
இருந்தது பத்து மேலும் வாழ்க்கை
முன்னேற்றம் புத்தகங்கள் வாங்கி அவற்றை
படிக்க. அவர்கள் முற்றிலும் என்னவென்று
உங்களுக்குத் தெரியும் என்னை மாற்றினார். ”
நான் வாழ்க்கைத் தலைமையின்
புத்தகங்களை மட்டும் எழுதவில்லை, நான்
அவர்களுக்கு ஒரு அர்ப்பணிப்பு மாணவன்.
நான் முன்பு கூறியது போல பாடம், நான்
புத்திசாலி என்று சமீபத்திய புத்தக
அலமாரிகளில் *combing* பெரிய புத்தக
கடைகளில் எண்ணற்ற மணி நேரம் செலவிட
எனக்கு கல்வி நான் அடிக்கடி
பயன்படுத்தப்படும் புத்தகம் கப்பல்கள் நான்
என் மிக மதிப்புமிக்க புத்தகங்கள் சில
எடுத்தார்கள் எங்கே ஒரு சில டாலர்கள் (நான்
இந்த பத்தி எழுத, நான் மேக்ஸ்வெல் *Maltz* இன்
கிளாசிக் சைக்கோ ஒரு ”முன் சொந்தமான”
நகல் என் மேசை மீது சைபர்நெடிக்ஸ், இது
ஸ்டிக்கர் விலை \$ 2.95 ஆக உள்ளது. என்
மேசை மீது செனிகாவின் ஒரு பிரதி உள்ளது \$
1.95 க்கு என் அப்பா வாங்கிய ஒரு ஸ்டோயிக்,
ஒரு உண்மையிலேயே விலையுயர்ந்த வேலை,
இருந்து கடிதங்கள்). ஏறக்குறைய எந்த
வாசிப்பும் உங்கள் மனதை அதிகரிக்கும்
போது, உலகில் செய்ய வேண்டிய அளவுக்கு
அதிகமானவற்றை செய்ய வேண்டும் நீங்கள்
வாசித்த புத்தகங்களில் தெரிவு செய்யுங்கள்.
எனவே, நான் உங்கள் நேரத்தை டோரொ
என்றழைத்ததை வாசிப்பதற்கே அதிகம்

செலவிட விரும்புகிறேன் "த ஹீரோக்கிக் புக்ஸ்"
என்ற புத்தகத்தில் "மனிதனின் மிக உயர்ந்த
பதிவுகளை பதிவு செய்துள்ள புத்தகங்கள்."
உங்கள் மனதை குடிப்போம் எபெக்டெட்டஸ்
மற்றும் கன்பூசியஸ் போன்ற பெரிய
தத்துவவாதிகளின் படைப்புகளில் இருந்து
ஆழமாகவே. கவிதைகள் படிக்கவும் ஆல்ஃபிரட்
லார்ட் டென்னிசன், எமிலி டிக்கின்சன் மற்றும்
ஜான் கீட்ஸ் மற்றும் லியோ டால்ஸ்டாய்,
ஹெர்மன் ஹெஸ்ஸும், ப்ரொன்டெஸும்.
மகாத்மா காந்தி, ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் மற்றும்
மதர் தெரேசாவின் எழுத்துக்களை வாசிக்கவும்.
சில நாட்களுக்கு ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு
அத்தகைய படைப்புகளுடன் இணைந்திருப்பது
வாழ்க்கையைப் பற்றி என்னவெல்லாம்
மையமாக வைத்துக் கொள்ளும் இறுதியில்
உங்கள் கதாபாத்திரத்தை ஆழமாக பாதிக்கும்.
ஒரு நேர்காணலில் கேட்டபோது, அவருடைய
வாழ்க்கையில் மிகுந்த வருத்தமாக இருந்தது
என்னவென்றால், பேச்சு நிகழ்ச்சி சூப்பர் ஸ்டார்
லாரி கிங் பதில், "நான் சிறந்த புத்தகங்கள்
சிறந்த வேருன்றி வேண்டும்." என் சொந்த
வாழ்க்கையை மாற்ற உதவிய "வீர"
புத்தகங்களில் சிலவும் எனக்கு ஞானத்தையும்
கொடுத்தன மேலும் வேண்டுமென்றே மற்றும்
முழுமையாக வாழ்வதற்கு உத்வேகம். நீங்கள்
எல்லோரிடமும் படித்திருந்தால், இதில் உள்ள
படிப்பினைகளைச் செயல்படுத்துங்கள்
அவர்களின் பக்கங்களில், உங்களுக்கு உதவ
முடியாது ஆனால் உங்கள் சூழ்நிலைகளை
ஆழ்ந்த முறையில் மேம்படுத்த முடியும். ஒரு
ஸ்டோக் செனிகாவின் கடிதங்கள் மாஸ்டர்
ஆஃப் மாஸ்டர், ஜான் மெக் டொனால்ட்
தியானம், மார்கஸ் ஆரேலியஸ் பென்ஜமின்
ஃபிராங்களின் சுயசரிதை வெற்றி
பல்கலைக்கழகம், ஒன் மண்டோனோ தி மேஜிக்
ஆஃப் நம்புங், க்ளாட் பிரிஸ்டல் சித்தார்தா,
ஹெர்மன் ஹெஸ்ஸை சைகோ சைபர்னெடிக்ஸ்.,
மேக்ஸ்வெல் மால்ட்ஸ் உங்கள் ஆழ்ந்த மனதின்
சக்தி, ஜோசப் மர்பி ஒரு மனிதர்

சிந்தனையுடன், ஜேம்ஸ் ஆலென் ஓட்டம்,
மிஹலீ சிசிஸ்ஸெண்ட்மிஹாலி
நெப்போலியன் மலை, பணக்காரர் நினைத்து
வளரவும் வாழ்க்கை பிரமாண்டமான, சார்லி
பிரமாதமான ஜோன்ஸ் தொழில்நுட்பத்தின்
அதிசயங்களின் ஊடாக, எங்கள்
வலைத்தளத்தில் உள்ள என் பிடித்தமான
புத்தகங்களின் முழு பட்டியலை நீங்கள்
காணலாம் www.robinsharma.com

https://t.me/Knox_e_Library

44. உங்கள் திறமைகளை உருவாக்குங்கள்;

உங்கள் திறமைகளை உருவாக்குங்கள்
நார்மன் கசின்ஸ் ஒருமுறை குறிப்பிட்டது:
"வாழ்க்கையின் துயரங்கள் மரணம் அல்ல,
ஆனால் நாம் உள்ளே நாம் இறந்து விடுவோம்
வாழ்க" என்று கூறுகிறார். ஆஷ்லி மான்டக்
இவ்வாறு எழுதினார்:" ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட
தோற்றமே மனிதனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது
என்ன ஒரு திறன் மற்றும் என்ன உண்மையில்
ஒரு என்ன இடையே வேறுபாடு உள்ளது."
வெறுமனே இருக்கும் மற்றும்
உண்மையிலேயே வாழும் இடையே ஒரு
வித்தியாசம் உள்ளது. வெறுமனே
தப்பிப்பிழைக்கும் வித்தியாசம் உள்ளது
உண்மையில் வளரும். சோகமான விஷயம்
என்னவென்றால், பெரும்பான்மையான மக்கள்
தங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கும் மனித
அன்பளிப்புகளை இழந்துவிட்டார்கள்
தொலைக்காட்சியை ஒரு துணைப்பிரிவில்
பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் சிறந்த
ஆண்டுகளில் செலவழிக்க தங்களை
ராஜினாமா செய்துள்ளனர். என் உரையில்,
பண்டைய இந்திய தொன்மவியலில் இருந்து
பின்வரும் கட்டுரையை நான் அடிக்கடி
நினைவுபடுத்துகிறேன் பார்வையாளர்களால்
மட்டுமே முடியும் என்றால், நம்மால்
எழுந்திருக்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் மற்றும்
திறன்களின் ஏராளமான வாய்ப்புகள் உள்ளன
நாள் ஒளி பார்க்க அனுமதிக்க. ஆயிரம்
ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, பூமியில் வாழ்ந்த
அனைவருக்கும் இது நம்பப்பட்டது ஒரு கடவுள்.
ஆனால் இறைவன் கடவுள், மூலை மறைக்க
மிக உயர்ந்த கடவுள் என்று வரம்பற்ற
அதிகாரங்களை தவறாக பயன்படுத்தினார்
இந்த சாத்தியம் அனைத்து, யாரும் அதை
கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்று. கேள்விக்கு
பிறகு, இது போன்ற ஒரு விஷயம் இருக்க
முடியும் மறைக்கப்பட்ட? முதல் ஆலோசகர்,
உச்சநீதிமன்றம் பதிலளித்த தரையில் ஆழ்ந்த

இடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும் என்று
பரிந்துரைத்தது, "இல்லை, இறுதியில் யாரோ
ஆழ்ந்த தோற்றத்தை கண்டுபிடித்து
கண்டுபிடிப்பார்." இரண்டாவது ஆலோசகர்
பின்வருமாறு கூறினார்: "நாம் என்ன செய்வது
என்றால் மிக ஆழமான கடலின் அடிவாரத்தில்
உள்ள தேவபயமூர்த்தி "என்று உச்சந்தலை
கடவுள் பதிலளித்தார்," இல்லை, இறுதியில்
யாரோ மூன்றாவது ஆலோசகர் பின்வருமாறு
கூறினார்: "சரி, நாம் ஏன் இதை மேல்
வைக்கக்கூடாது? மிக உயர்ந்த மலை? "என்று
உச்ச கடவுளை தூண்டியது," இல்லை, நான்
இறுதியில் யாரோ என்று உறுதியாக
இருக்கிறேன் மிக உயர்ந்த சிகரங்களை
அளவிடுவதோடு அதைக் கண்டறிந்துவிடும்.
"சில காலத்திற்கு பிரதிபலிக்கும் பிறகு, "நான்
இந்த மனித ஆற்றல், ஆற்றல் மற்றும் நோக்கம்
ஆகியவற்றின் இந்த ஆதாரத்தை ஒவ்வொரு
ஆணின், பெண்ணின் இதயத்திலும்
வைக்கிறேன் கிரகத்தில் குழந்தை, அவர்கள்
அங்கு பார்க்க நினைக்க மாட்டார்கள்." வட
அமெரிக்கா முழுவதும் உள்ள நிறுவனங்களின்
ஊழியர்களுடனான எனது வேலைகளில்
நானும் அதே காரியத்தைப் பார்க்கிறேன்: மிக
அதிகமாக மக்கள் தங்கள் பலத்தை
வளர்த்துக்கொள்வதை விட பலவீனத்தை
அதிக கவனம் செலுத்துகின்றனர். கவனம்
செலுத்துவதன் மூலம் அவர்கள் இல்லை,
அவர்கள் அவர்கள் திறமைகளை புறக்கணிக்க.
எங்களுக்கு முன் சென்ற பெரியவர்கள்
அனைவருக்கும் இருந்தது அவர்களின்
வெற்றியை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு எளிய
மூலோபாயம்: அவர்கள் தங்களை
அறிந்திருந்தனர். அவர்கள் தங்கள்
கோணத்தில் பிரதிபலிக்க நேரம்
எடுத்துக்கொண்டனர் திறமைகளை
தனித்துவமாகக் கொண்டது மற்றும்
அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதையும்
சுத்திகரித்து செலவழித்தார் அவற்றை
விரிவுபடுத்துகிறது. நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள்,

நாங்கள் அனைவருமே மேதைமைக்கு
தகுதியுடையவர்கள். ஒருவேளை நீங்கள்
எடுத்துக்கொள்ளவில்லை உங்கள் தனிப்பட்ட
பரிசு என்னவென்று கண்டுபிடிப்பதற்கான
நேரம் மற்றும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளும்
நிலைக்கு அவர்களை மதிக்க வேண்டும்
புத்திசாலித்தனமான. நீங்கள் அதன்
முழுமையான திறமைக்குள்ளேயே
சிறந்தவற்றைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா?
இல்லையெனில், நீ மட்டும் தான் ஒரு செய்து
நீங்கள் உலகத்தைச் செய்கிறீர்கள், அதில்
உள்ள அனைவருமே உங்கள் தனிப்பட்ட
திறமைகளிலிருந்து பயனடையலாம். *a*
தேடித்தருவதாகும். ரஸ்கின் இவ்வாறு
கூறியது: "நம் மத்தியில் பலவீனமான ஒரு
பரிசு உண்டு, ஆனால் அது
வெளிப்படையானது அவருக்கு
விசித்திரமானது மற்றும் தகுதிவாய்ந்த
பயன்படுத்தப்படும் அவரது இனம் ஒரு பரிசு
இருக்கும்."

45. இயற்கைகயுடன் இணை;

இயற்கைகடன் இணைக்கவும் நாங்கள் வரம்பற்ற தகவல்களை ஒரு வயதில் வாழ்கிறோம். நியூயார்க் டைம்ஸ் வார இதழின் பதிப்பில் உள்ளது பதினேழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்நாள் முழுவதிலும் சராசரியான நபரை விட அதிகமான தகவல்கள் வெளிவந்தன இங்கிலாந்து. ஆண்டுகளில், நான் இயற்கை சூழலில் தனியாக செலவு நேரம் என்னை இணைக்கும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது என்னை சுற்றி பெரிய பிரபஞ்சம் மற்றும் இந்த அவசரமான வயதில் என் ஆவி மீண்டும். பேசும் ஈடுபாடு நிறைந்த வாரம் கழித்து, புத்தகம் கையெழுத்துக்கள் மற்றும் ஊடக தோற்றங்கள், எளிய செயல் ஒரு வனப்பகுதியில் உட்கார்ந்து, இலைகள் வழியாக காற்றோட்டத்தை கவனித்து, என்னை மிகவும் நன்றாக உணர்கிறேன் சமாதானம். என் முன்னுரிமைகள் தெளிவாகிவிட்டன, என் கடமைகளும் குறைவாக அழுகிவிட்டன, என் மனம் இன்னும் வளர்கிறது. பேசி இயற்கை உங்கள் திறனை திறக்க மற்றும் புதிய கருத்துக்களை உருவாக்க ஒரு சிறந்த வழி. நியூட்டன் உருவாக்கியது ஆப்பிள் மரத்தின் கீழ் ஓய்வெடுக்கும்போது புவியீர்ப்பு சட்டங்கள். அதேபோல் சுவிஸ் வடிவமைப்பாளரான ஜோர்ஜ் டி மெஸ்டல் உருவாக்கப்பட்டது வெல்க்ரோ பர்டோக் பர்ஸர்களை பரிசோதித்தபின், மலைகளில் ஏறிக்கொண்டபோது தனது நாயைப் பற்றிக் கொண்டார். இயற்கை எங்கள் உண்மையான திறமை விடுவிக்க முடியும் என்று நம் மனதில் நிரப்பும் முடிவில்லாத உரையாடலை *stifle* உதவுகிறது. இயற்கையை அனுபவிக்கும் நேரத்தை செலவிடுகையில், உங்கள் சூழலை ஆழமான செறிவுடன் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆய்வு ஒரு பூவின் சிக்கலான தன்மை அல்லது ஒரு பிரகாசமான ஸ்ட்ரீமில் தற்போதைய நகர்வுகள். உங்கள் காலணிகள்

எடுத்து, உணரவும் உங்கள் கால்களுக்கு கீழ்
புல். இயற்கையின் இந்த சிறப்பு பரிசுகளை
அனுபவிக்கும் பாக்கியம் உங்களுக்கு
இருப்பதாக அமைதியாக நன்றி தெரிவிக்கவும்.
பலர் அவ்வாறு செய்யவில்லை. மகாத்மா
காந்தி குறிப்பிட்டுள்ளபடி, "சூரிய அஸ்தமனம்
அல்லது அழகின் அதிசயத்தை நான்
பாராட்டும்போது சந்திரன், என் ஆத்துமா
சிருஷ்டிகரை வணங்க வைக்கிறது."

[***https://t.me/Knox_e_Library***](https://t.me/Knox_e_Library)

46. உங்கள் பயன நேரம் பயன்படுத்தவும்::

உங்கள் பயண நேரம் பயன்படுத்தவும்
ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு முறையும்
முப்பது நிமிடங்களுக்கு நீங்கள்
அலுவலகத்திற்குச் சென்றால், ஒரு வருடம்
கழித்து நீங்கள் செலவழித்திருப்பீர்கள் உங்கள்
காரில் எட்டு மணி நேர நாட்கள் ஆறு
வாரங்களுக்கு சமமானதாகும். இதைப்
பொறுத்தவரை, உங்கள் நேரத்தை செலவழிக்க
முடியுமா? காரை வானொலியில் இருந்து
எதிர்மறை செய்தி *blares* போது சாளரத்தை
மற்றும் *daydreaming* வெளியே பார்த்து? எனக்கு
மிகவும் வெற்றிகரமான மற்றும் அறிவொளி
மக்கள் பல பொதுவான பழக்கம் பகிர்ந்து:
அவர்கள் கேட்க அவர்களது கார்களில் உள்ள
ஆடியோ காசோலைகளை. அவ்வாறு
செய்வதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் நேரத்தை
கற்றல் நேரத்தை மாற்றுவதற்கும் அவர்களது
முயற்சியை மாற்றுவதற்கும் வாகனங்களை
நகரும் பல்கலைக்கழகங்கள். உங்கள் காரை
"சக்கரங்களில் கல்லூரி" என்று
மாற்றியமைப்பது சிறந்தது முதலீடுகளை
நீங்கள் எப்போதாவது செய்யும். சோர்வாக,
சலிப்படைந்து, ஏமாற்றுவதைப் பார்த்துக்
கேட்பதற்குப் பதிலாக கல்வி சார்ந்த ஆடியோ
காசோலைகள் உங்கள் பயணத்தை
வேடிக்கையாகவும், உங்கள் ஊக்கம், கவனம்
செலுத்துகின்றன, முடிவில்லாமல்
கவனமாகவும் இருக்கும் உங்களைச் சுற்றி
வாய்ப்புகள். வாழ்க்கையின்
முன்னேற்றத்திற்கு உண்மையிலேயே
கடமைப்பட்டிருக்கக் கூடிய ஒருவரை
கண்டுபிடிப்பதற்கான சிறந்த வழி, அவரின்
கார் வானொலியைக் கேட்பதுதான்
தொழிலாளர். அவர்கள் ஓட்டுனரின் ஒவ்வொரு
நிமிடமும் செலவிடுவதால், பயனுள்ள
வாழ்க்கைக்கு உண்மையான மாணவர்கள்
எந்த குறிப்பும் இருக்காது ஆடியோ டேப்ஸைக்
கேட்பது. நான் பயணிகள் இருக்கைக்கு சென்று

எத்தனை முறை நான் போயிருக்கிறேன் என்று சொல்ல முடியாது ஒரு வெற்றிகரமான மற்றும் பூரணமான நபர் கார் மற்றும் நான் இருந்த இடத்தில் ஆக்கிரமித்து நாடாக்கள் ஒரு சிறிய மலை கிடைத்தது உட்கார். மிக சமீபத்திய புத்தகங்கள் இப்போது சிறந்த தூண்டுதலாக பல இணைந்து *audiocassette* காணலாம் திட்டங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைத் தலைமை அமைப்புகள். தனிப்பட்ட முறையில், நான் ஒரு மாதம் வரை குறைந்தது ஐந்து புதிய நாடாக்கள் கேட்க முயற்சி செய்கிறேன் கால மேலாண்மை, படைப்புத்திறன், நேர்மறையான சிந்தனை, உடல் நலத் திட்டங்கள் ஆகியவற்றில் சமீபத்திய வணிகச் சிறந்த விற்பனையாளர்கள் இருப்பது மற்றும் ஆன்மீக திருப்தி.

47. ஒரு செய்தி வேகமாக நட ::

வேகமாக ஒரு செய்தி செல்க எதிர்மறை செய்திகள் விற்கப்படுகின்றன. எங்கள் சமுதாயத்தில், அதிகமான மக்கள் ஒரு பிரபலமான குற்றவியல் விசாரணையை பார்க்காமல் தேர்வு செய்கிறார்கள் ஒரு உண்மையான மனிதனின் வாழ்க்கை வரலாறு. சமீபத்திய துயரத்தை வெளிப்படுத்தும் தலைப்பில் ஒரு செய்தித்தாள் விற்கப்படும் சமீபத்திய விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தை அறிவிக்கும் விட அதிகமான பிரதிகளை. உண்மையான பிரச்சினை அது எளிதானதுதான் எதிர்மறையான செய்திகளைப் படிக்கவும் பார்க்கவும் அடிமையாகி விட்டது. நான் குறைவாக வாசிப்பதன் மூலம் அவர்களது நாட்களைத் தொடங்கும் பலர் எனக்குத் தெரியும் செய்தித்தாள் கதைகளை மேம்படுத்துவதோடு, சமீபத்திய குற்றங்கள், விபத்துக்கள் மற்றும் மோசடிகளை கையாளுவதன் மூலம் அவற்றை முடித்துவிடுகின்றன இரவு நேர செய்தி. நான் கற்பனை எந்த நீட்டிக்க மூலம் செய்தித்தாள்கள் அல்லது தொலைக்காட்சி எதிராக இல்லை. உண்மையில் ஒரு விஷயம், நான் காண்கிறேன் பல பத்திரிகைகளில் சிறந்த தகவல்கள் மற்றும் நான் கொண்டுள்ள அறிவார்ந்த டிவி நிகழ்ச்சிகளில் இருந்து அதிகம் கற்றுக் கொண்டேன் ஆண்டுகளில் பார்த்தேன். என் கருத்து இதுதான்: நீங்கள் உங்கள் மனதை வெளிப்படுத்தும் செய்திகளில் மிகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் செய்தித்தாளைப் படித்து, உங்கள் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும் விதத்தில் மிகவும் கவனமாக இருங்கள். உங்களுக்கு முன்னால் காலை காகிதத்தை வாசித்து, மனதில் ஒரு நோக்கம் இருக்கிறது. உங்களைப் பணியாற்றவும், செய்யவும் தகவல் கருவியாக பயன்படுத்தவும் நீங்கள் நேரம் கடந்து செல்ல உதவும் ஒரு

தவிர்க்கவும் விட புத்திசாலி. நம்மில் பலர்
பாதிக்கப்படுகிற "செய்தி
அடிமைத்தனத்திலிருந்து" உங்களை விடுவிக்க
சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும் ஒரு ஏழு
நாட்களில் செய்தி வேகமாக. பத்திரிகைகளில்
ஒரு எதிர்மறையான கதையை கூட
வாசிப்பதற்கோ அல்லது ஒன்று கூட
பார்க்கவோ இல்லை அடுத்த வாரம்
தொலைக்காட்சியில் எதிர்மறை செய்தி
அறிக்கை. நீங்கள் இரண்டு விஷயங்களைக்
கவனிப்பீர்கள். முதலில், நீங்கள் உண்மையில்
மிஸ் பண்ண மாட்டீர்கள் அதிகம் தகவல்
உரையாடல்களின் நாளிலிருந்து மிக
முக்கியமான கதைகள் பற்றி நீங்கள் இன்னும்
கேட்கும் உங்கள் அலுவலகத்தை சுற்றி மற்றும்
வீட்டில் உங்கள் சந்திப்புகள் மூலம் சுற்றியுள்ள.
இரண்டாவதாக, நீங்கள் அதிகமாக
உணருவீர்கள் அமைதியான மற்றும்
அமைதியான. அத்துடன், ஏழு நாள் செய்தி
வேகமாக மற்றொரு நன்மையை வழங்குகிறது
என்று நீங்கள் காண்பீர்கள்: அதிக நேரம்
உண்மையிலேயே உங்கள் வாழ்க்கையின்
தரத்தை மேம்படுத்தும் விஷயங்களைச் செய்ய
வேண்டும்.

48. இலக்குகளை அமைப்பது பற்றி தீவிரமாகுங்கள்::

இலக்குகளை அமைப்பது பற்றி
தீவிரமாகுங்கள் பல பேச்சாளர்கள் மற்றும்
ஆசிரியர்கள் உங்களை இலக்குகளை
அமைப்பதை ஊக்குவிக்கிறார்கள், ஆனால்
இது போன்ற ஒரு காரணம் ஏன் என்று
விளக்கவில்லை சக்தி வாய்ந்த ஒழுக்கம்
போன்ற ஏதாவது சொல்லி விட "ஏதோ மந்திரம்
நீங்கள் எழுதி போது உங்கள் நடக்கும்
காகிதத்தில் இலக்குகள். "என் கருத்துப்படி,
உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா பகுதிகளுக்கும்
தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட குறிக்கோளை
அமைத்து மூன்று வேலை செய்கிறது
காரணங்கள். முதலாவதாக, அது உங்கள்
உலகில் கவனம் செலுத்துகிறது, இது உலகின்
பல சிக்கல்களுக்கு ஆளாகிறது விருப்பங்கள்.
இந்த வயதில் நாம் வாழ்கிறோம், எந்த
நேரத்திலும் மிகச் சிறந்த விஷயங்கள்
உள்ளன. இங்கு நிறைய எங்கள் கவனத்திற்கு
போட்டியிடும் கவனச்சிதறல்கள். இலக்குகள்
நம் விருப்பங்களை தெளிவுபடுத்துகின்றன,
அவ்வாறு செய்யும்போது, கவனம்
செலுத்துவதற்கு மட்டுமே எங்களுக்கு உதவும்
நமக்கு தேவையானதை எடுக்கும் அந்த
நடவடிக்கைகள். தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட
இலக்குகளை அமைத்தல் சிறந்த தேர்வுகள்
ஒரு சட்ட வேலை வழங்குகிறது. உங்களுக்கு
தெரியும் என்றால் துல்லியமாக நீங்கள் எங்கு
செல்கிறீர்கள், அங்கே நீங்கள் கிடைக்கும் அந்த
நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும்
எளிது. எழுதுதல் கீழே உங்கள் இலக்குகளை
உங்கள் நோக்கங்களை தெளிவுபடுத்துகிறது
(மற்றும் உங்கள் பார்வை உணர்ந்து முதல் படி
அதை வரையறுக்கிறது). நாவலாசிரியராக
சவுல் பெல்லோ ஒரு முறை கவனிக்கிறார்,
"தெளிவான திட்டம், தேர்வுத் துன்பத்தை நீக்கி
விடுகிறது." அல்லது ஆசிரியர் க்ளென்
பிளண்ட் எழுதினார், "இலக்குகளும்

திட்டங்களும் வாழ்க்கைத் துயரங்களைப் பாதிக்கின்றன.” நீங்கள் இலக்குகளை அமைத்தால், நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கும் உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் உங்கள் நாட்களை விட நாள் மனநிலையில் உள்ளது. குறிக்கோள் அமைப்பதற்கான இரண்டாவது காரணம் இது உங்களுக்கு வாய்ப்புகளை விழிப்பூட்டுவதாக உள்ளது. ஒழுக்கம் புதிய வாய்ப்புகளைத் தேடுவதற்காக உங்கள் மனதை மயக்குகிறது, நீங்கள் பொருட்டுப் பறிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் நீங்கள் விரும்பும் தனிப்பட்ட, தொழில்முறை மற்றும் ஆன்மீக வாழ்க்கையை உருவாக்குங்கள். மற்றும் மூன்றாவது காரணம் இலக்கு அமைப்பு வேலை என்று தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட குறிக்கோள்கள் ஒரு செயல் நடவடிக்கைக்கு உங்களை உறுதியளிக்கின்றன. அவர்கள் உங்கள் முன்னுரிமைகள் மீது செயல்பட உத்வேகம் தருகிறார்கள் மற்றும் உங்கள் மடியில் தரையிறக்கும் வாய்ப்புகளை காத்திருக்கும் விட உங்கள் வாழ்க்கையில் விஷயங்களை நடக்கும் (இது அரிதாக நடந்துவிடும்). உங்களுடைய நிலைகளை உயர்த்துவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாக ஈடுபடுவதும், உங்களை ஊக்குவிக்கும் நோக்கங்களையும் தேர்ந்தெடுப்பது வாழ்க்கையில் தனிப்பட்ட அர்ப்பணிப்பு மற்றும் நீங்கள் உங்கள் நாட்களுக்கு கொண்டு ஆற்றல் அதிகரிக்கும். எனவே பெரிய இலக்குகளை அமைக்க. நீ மட்டும் தான் செல்வந்தர், பொருளாதாரம் அல்லது ஆன்மீக ரீதியாக, உங்கள் கனவுகள் என. அல்லது விளம்பரம் மேதை டேவிட் ஒஜில்வி அதை வைத்து, ”வேண்டாம் பன்ட். குண்டு வெடிப்புகளில் இருந்து வெளியேறவும். அழிவற்ற நிறுவனத்தின் நோக்கத்திற்காக.”

49. விதி 21 நினைவில் கொள்ளுங்கள்;

21 ஆவது விதி நான் அவரது ஃபெராரி விற்கப்பட்ட மோன்கில் எழுதியது போல், ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்க 21 நாட்களுக்கு எடுக்கும். இன்னும் பெரும்பாலான மக்கள் அவர்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் வலி அனுபவிக்கும் போது முதல் சில நாட்களுக்கு பிறகு ஒரு நேர்மறையான வாழ்க்கை மாற்றம் உருவாக்கும் கொடுக்க பழைய நடத்தைகளை புதிதாக மாற்றுவதுடன் தொடர்புடையது. புதிய பழக்கம் புதிய ஜோடியைப் போன்றது காலணிகள்: முதல் சில நாட்களுக்கு, அவர்கள் சங்கடமான உணர்கிறேன். மூன்று வாரங்களுக்கு நீ அவர்களை உடைத்தால், அவர்கள் இரண்டாவது தோல் பொருந்தும். மனிதர்களாக, நாம் மரபணு மாற்றத்தை எதிர்த்து நிற்பதோடு, சமநிலையை நிலைநாட்டவும் திட்டமிட்டுள்ளோம். ஹோமியோஸ்டிஸ் என்று அழைக்கப்படும் இந்த நிலை, காலப்போக்கில் இயற்கையாகவே உருவானது மாறிக்கொண்டே நிலைமைகள் தொடர்ந்து உயிர் வாழ்கின்றன. பிரச்சனை என்னவென்றால், இயந்திரம் செயல்படுவதைப் போலவே செயல்படுகிறது இன்னும் சாதகமான வாய்ப்புகள் இருந்தாலும்கூட. அதனால் தான் நாம் புதிய பழக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்வது போன்ற சிரமம் உள்ளது அதிக உயரதிகாரத்திற்கு செல்வதற்கு நம்மைத் தடுக்கக்கூடிய ஈர்ப்பு விசைகளை கடக்க வேண்டும். ஆனால் ஒரு சில நாட்களுக்கு மேல் எழுந்த பிறகு முதல் சில நிமிடங்களில் ஒரு ராக்கெட் அதிகமாக எரிபொருளைப் பயன்படுத்துகிறது அது அரை மில்லியன் மைல்களுக்கு மேலானதாக இருக்கும் போது பின்பற்றும், நீங்கள் கண்டுபிடித்த முதல் 21 நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் காண்பீர்கள் நீங்கள் கற்பனை செய்வதைவிட புதிய பழக்கத்தை விட்டுக்கொடுப்பது மிகவும் எளிதாக இருக்கும். உங்கள் படிப்பதற்கு நேரம்

எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் தனிப்பட்ட பழக்கம்
மற்றும் தேவையான மாற்றங்களைச்
செய்வதற்கான சத்தியம். உங்கள்
வாழ்க்கையின் தரம் பெரிய அளவில்
நிர்ணயிக்கப்படும் உங்கள்
பழக்கவழக்கங்களின் இயல்பு மூலம் அளவிட
வேண்டும். ஜான் ட்ர்டன் இவ்வாறு
குறிப்பிட்டார், "நாங்கள் முதலில் எங்கள்
பழக்கங்களையும், பின்னர் எங்கள்
பழக்கங்களையும் செய்கிறோம் எங்களை
உருவாக்குங்கள். "வர்ஜீனியா வூல்ப்
எழுதியபோது, "பழக்கத்தின் எலும்புக்கூட்டம்
மனித உருவத்தை மட்டுமே
நிலைநிறுத்துகிறது. " உன்னுடைய
பழக்கங்கள் உன்னைத் திரும்பிப் பார்க்காமல்
முன்னோக்கி நகர்கின்றன. *Publius Syrus* இன்
காலமற்ற வார்த்தைகளில், "சக்திவாய்ந்த
உண்மையில் பழக்கமான சாம்ராஜ்யம். "

50. மன்னிப்பு;

மன்னிப்பு உங்களுக்குத் தீங்கிழைத்த ஒருவனை மன்னிப்பது உண்மையிலேயே தன்னலமற்ற ஒரு விடயமல்ல. விடாமல் போகலாம் விரோதம் மற்றும் வெறுப்பு நீங்கள் உள்ளே ஊதுவதற்கு அனுமதித்திருக்கலாம் என்று நீங்கள் உண்மையில் நீங்கள் செய்ய ஏதாவது மற்ற நபர் நலனுக்காக அல்ல. நான் என் வாழ்க்கையில் பயிற்சி திட்டங்கள் கற்று போது, நீங்கள் ஒரு தாங்க போது யாரோ ஒருவருடன் பழிவாங்குவது, நீங்கள் அந்த நபரை உங்கள் பின்னால் சுற்றிக்கொண்டால் போதும். அவர் உன்னை வியர்வை செய்கிறார் உங்கள் ஆற்றல், உற்சாகம் மற்றும் மன அமைதி. ஆனால் நீ அவனை மன்னிப்பாய், உன் முதுகில் இருந்து நீ அவனை விடுவிப்பாய் நீங்கள் உலகின் மற்ற பகுதிகளுடன் செல்ல முடியும். மார்க் ட்வைன் இவ்வாறு எழுதினார்: "மன்னிப்பு என்பது நறுமணம் மீது குவளையில் ஊற்றப்படும் வாசனை." மன்னிப்பு ஒரு பெரிய ஆவி மற்றும் தனிப்பட்ட தைரியம். இது தரத்தை உயர்த்துவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும் உங்கள் வாழ்க்கை. நான் உங்களுக்குத் தீங்கிழைத்த ஒருவரைப் பற்றி சிந்திக்க ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஒரு கண்டுபிடிப்பை கண்டுபிடித்தேன் நிமிடத்திற்கு நீங்கள் மிகவும் தகுதியானவர்களிடம் இருந்து திருடப்பட்டிருக்கிறீர்கள்: உங்களுக்கு உதவும் மக்களை ஈர்க்கும்.

51. புதிய பழச்சாறு குடிக்கவும்;;

புதிய பழச்சாறு குடிக்கவும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகள் உங்கள் மனநிலையையும், உங்கள் சிந்தனையின் தெளிவையும் பாதிக்கிறது. இது ஏன் பண்டைய முனிவர்கள் ஒளி உணவுகள் மட்டுமே சாப்பிட்டன. அவர்கள் செய்த செயல்களால் அமைதியான மன அமைதியைத் தாங்கிக் கொள்வார்கள் என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தனர் வாழ்க்கையின் உண்மையான அர்த்தத்தில் தங்கள் தியானங்களை பயன் படுத்துவதும், சீர்குலைப்பதும் கடினமானது. நீங்கள் ஒரு விலையுயர்ந்த ஃபார்முலா ஒன் ரேஸ் காரை வைத்திருந்தால், அதை ஏதோ குறைவாக எரியுமாறு யோசிக்க மாட்டீர்கள் பிரீமியம் தர எரிவாயு விட. வேறு எதுவும் அதன் செயல்திறனை குறைக்கும். அதனால் நீ ஏன் குறைவாக வைக்கிறாய் உங்கள் உடலில் உள்ள சிறந்த உணவுகளை விட, இன்னும் மதிப்புமிக்க செயல்திறன் வாகனம் எது? தவறான பழக்கம் உணவுகள், அதிக அளவில், உங்கள் ஆற்றல் மட்டத்தை குறைக்கும், உங்கள் உடல்நலத்தை பாதிக்கின்றன, மேலும் உங்கள் மனதில் இருந்து தடுக்கிறது நீங்கள் அதன் முழுமையான திறனைப் பெறுவீர்கள். ஒவ்வொரு க்ரீஸ் மதிய உணவிற்கும் நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டால், நீங்கள் அதனுடன் தொடர்புடையவர்கள் ஊக்குவிப்பு மற்றும் செயல்திறன் உங்கள் மட்டத்தில் குறைப்பு இன்னும் ஒழுக்கமான உணவு வளரும் முதல் படியாகும் பழக்கம். உங்கள் ஆற்றல் நிலை மற்றும் உங்கள் மனநிலை இரண்டையும் அதிகரிக்க உன்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய சிறந்த உத்திகளில் ஒன்று புதிய பழச்சாறு குடித்து தினசரி பழக்கம். வீட்டில் எங்கள் சமையலறையில் எதிர் என் *prized* ஒன்று அமர்ந்திருக்கிறது உடைமைகள், என் ஆண்டுகள் என் வாழ்க்கை மற்றும்

வாழ்க்கை ஆண்டுகள் சேர்க்க என்று ஒன்று:
என் சாறு இயந்திரம். ஒரு *juicer* முதலீடு மற்றும்
புதிய சாறு மதிப்பு கொடுக்கும் வாழ்க்கை
கண்டுபிடிப்பது ஒரு ஸ்மார்ட் நடவடிக்கை
ஆகும். சாறுகள் நீங்கள் சுவைக்கலாம் மற்றும்
நான் செய்யலாம் நீங்கள் ஸ்ட்ராபெரி ஆப்பிள்
ஒரு கண்ணாடி குடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டால்
நீங்கள் எவ்வளவு அற்புதமான விவரிக்க
தொடங்க முடியாது ஆரஞ்சு திராட்சை பழச்சாறு
ஒவ்வொரு காலை காலையிலும் வேலைக்குச்
செல்வதற்கு முன்னால். இந்த விஷயத்தில்
எனக்கு கிடைத்த சிறந்த புத்தகம் ஜீ கர்ட்டிச்
மூலம் ஜிஸைன் ஜியிங் இன் ஜிசிங் பவர்
ஜிசிங் ஆகும். இந்த புத்தகத்தில் *Kordich*
பங்குகள் சமையல் மதிப்பு விலை மட்டும்.

https://t.me/Knox_e_Library

52. தூய சூழலை உருவாக்குங்கள்;

ஒரு தூய சூழலை உருவாக்குங்கள்
வெற்றிகரமான வாழ்க்கையின் காலமற்ற
உண்மைகளில் ஒன்று வெறுமனே கூறலாம்:
உங்கள் உலகத்திலிருந்து வரும் உங்கள்
எண்ணங்கள். நீங்கள் என்ன உங்கள்
வாழ்க்கையில் கவனம் செலுத்துங்கள், உங்கள்
விரிவுபடுத்துதல் பற்றி நீங்கள் என்ன
நினைக்கிறீர்கள், உங்கள் விதியை
நிர்ணயிக்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம்
செலுத்துங்கள். வாழ்க்கை சுயநலம் நிறைந்த
தீர்க்கதரிசனம் இது நீங்கள் அதை எதிர்பார்க்க
என்ன பற்றி கொடுக்கிறது. ஹெலன் கெல்லர்,
"இல்லை அவநம்பிக்கை நட்சத்திரங்களின்
இரகசியங்களை எப்போதாவது
கண்டுபிடித்தது, அல்லது அசையாத நிலத்தை
நோக்கி பயணிக்கப்பட்டது அல்லது புதிய
வானத்தை திறந்தது மனித ஆவி." இந்த
நியமத்தின்படி, ஒரு மகிழ்ச்சியான, மிகவும்
அமைதியான நபர் என்ற முதல் படி உங்கள்
நிர்வகிக்க வேண்டும் எண்ணங்கள் மற்றும்
உங்கள் சிந்தனை சுத்திகரிப்பு. இந்த உள்
வேலை தொடங்க சிறந்த வழிகளில் ஒரு
தரத்தை மேம்படுத்த உள்ளது உங்கள்
தனிப்பட்ட சூழல். சான்பிரான்சிஸ்கோவில்
ஒரு பெரிய கூட்டத்திற்கு நான் கொடுத்த ஒரு
பேச்சுக்குப் பிறகு, ஒரு வயதான பெண்
மெதுவாக என்னிடம் நடந்து சென்றார்
தங்களுடைய தங்க ஆண்டுகளில்
தங்கியிருக்கும்போதே என் கையை
வைத்தேன். நேராக என் கண்களை நோக்கி
பார்த்து அவர் கூறினார், "திரு. ஷர்மா, கடந்த
ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு சிறந்த வாழ்வை
வாழ்ந்துகொண்டிருப்பதை நான்
கவனித்திருக்கிறேன் கூறினார். பல
ஆண்டுகளாக நான் எங்கள் சூழல்கள் எங்கள்
மனநிலை, நம் எண்ணங்கள் மற்றும்
கனவுகளை வடிவமைக்கும் என்பதை
புரிந்துகொண்டேன். எனவே, என் சிறிய வீட்டின்

ஒவ்வொரு அறையிலும், புதிதாக வெட்டப்பட்ட
மலர்களின் ஒரு பூச்செண்டைக்
கொண்டிருக்கிறேன். நான் பணக்கார பெண்
அல்ல. ஆனால் இது ஒரு ஆடம்பரமாக நான்
இல்லாமல் செய்ய முடியாது. "இந்த பெண் ஒரு
முதல் வகுப்பு சூழல் ஒரு என்று தெரியும்
முதலீடு, செலவினமாக இல்லை. உங்கள்
சூழலில் ஒரு நல்ல, கடினமான பார்வை
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணங்கள்
நீங்கள் இணைந்திருக்கும் நபர்களால்
வடிவமைக்கப்படுகின்றன, நீங்கள் வாசிக்கும்
புத்தகங்களாலும், நீங்கள் பேசும்
வார்த்தைகளாலும், உங்கள் தினசரிச்
சூழல்களாலும். நீங்கள் உங்கள் செலவு
செய்கிறீர்களா? எதிர்மறை மக்கள் பணி
நேரத்தில்? அப்படியானால், அவர்கள்
இறுதியில் உங்களை எதிர்மறையான மற்றும்
இழிந்தவர்களாக ஆக்குவார்கள். நீங்கள்
பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றீரா வீட்டில்
வன்முறை டிவி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும்
கவனக்குறைவான வீடியோக்கள்?
அப்படியானால், உங்கள் மனதில் அமைதியற்ற
மற்றும் சத்தமாக வளரும். இடைவெளி
நீங்கள்தான் பிரகாசமான, வண்ணமயமான
மற்றும் எழுச்சியூட்டும் வேலை? வரவிருக்கும்
வாரங்களில், நீங்கள் எழும் சூழலை உருவாக்க
நடவடிக்கை எடுக்கவும் மற்றும் ஒரு சிறந்த ஒரு
வாழ். நீங்கள் நினைத்து, உணர், செயல்பட
வழியில் விரைவாக முன்னேற்றங்களை
விரைவில் கண்டுபிடிக்கும்.

53. வூட்ஸில் நடக்கவும்::

வூட்ஸ் இல் நடக்கவும் இயற்கையை அனுபவிக்கும் நேரத்தை செலவிடுவதன் மூலம் நீங்கள் ஒருபோதும் தவறு செய்ய மாட்டீர்கள். குறிப்பாக சிறப்பு ஏதோ ஒன்று உள்ளது காடுகளில் நடைபயிற்சி. உங்கள் படிகள் இலகுவாக உணரப்படும், உட்புறம் அமைதியான ஆழமான உணர்வு உங்கள் முழு உடலையும் வெள்ளம் பாதிக்கும் உங்கள் படைப்பாற்றல் உங்கள் முழு உடலையும் வெள்ளம் மற்றும் உங்கள் படைப்பாற்றலை வளர்க்கும். புகழ்பெற்ற இத்தாலிய கட்டிடக் கலைஞர் மற்றும் ஓவியர் லியோனார்டோ டா வின்சி கூறினார், "கண் கண்ணாடி மூலம், ஆத்மா உலகின் அழகைக் குறித்து ... யார் இயற்கையின் ஒரு சிறிய காட்சி பிரபஞ்சத்தின் உருவங்களைக் கொண்டிருக்கும் என்று நம்பலாமா?" ஆண்டு எனக்கு பிடித்த நேரம் இலையுதிர் ஆகும். மரங்களின் இலைகள் பருவத்தின் புத்திசாலித்தனமான நிறங்களை பிரதிபலிக்கின்றன அது காடுகளில் நீண்ட நடைகளை சரியான நேரம். நகரத்தின் இரைச்சலிலிருந்து விலகி, நான் வளர்த்துக் கொள்ளும் மதிப்புகள் வளருகின்றன தெளிவானது மற்றும் வாழ்க்கையின் பெரிய கேள்விகளைக் குறித்து நான் சிந்திக்க முடியும், இதில் பதில்களைப் பெறக் கூடாத ஒரு கேள்வி தினசரி சாதாரண சிதைவு. நான் ஒரு சிறிய ஸ்ட்ரீம் மூலம் நிறுத்த முடியும் மற்றும் ஒரு பாறை மூடி ராக் அல்லது உள்ளிழுக்க முடியும் காடுகளில் நடக்கிறவர்கள் மட்டுமே உண்மையிலேயே அனுபவிக்கிறார்கள் என்று வாசனை திரவியங்கள். நான் இயற்கையின் இந்த ஒலியை விட்டு போது, நான் ஒரு புதிய மனிதன். நான் இன்னும் விழிப்புடன் இருக்கிறேன், அதிக சக்திவாய்ந்த மற்றும் உயிருடன் இருக்கிறேன். நிறைய பெரிய ஞான மரபுகள் காடுகளில் வழக்கமான நடைபயிற்சி மறுசீரமைப்பு சக்தி வலியுறுத்தினார். இந்த

வாழ்க்கை ஒழுக்கநெறியைக் கொடுப்பது
எப்போதும் வரவேற்கத்தக்க முடிவுகளை
அளிக்கிறது.

54. ஒரு பயிற்சியாளர் கிடைக்கும்::

ஒரு பயிற்சியாளர் கிடைக்கும் உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை செயல்திறனை மேம்படுத்த மற்றும் ஒரு புதிய உயரும் மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒன்று சிறப்பான அளவில் நீங்கள் பயிற்சியாளராக ஒரு வழிகாட்டியை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். வணிக மற்றும் வாழ்வில் வெற்றி ஒரு "புள்ளிகள் இணைக்க." செயல்முறை. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, பழக்கவழக்கங்கள், ஒழுக்கம் மற்றும் உத்திகள் ஆகியவற்றை மற்றவர்கள் கண்டுபிடிப்பதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் முடிவுகளை எடுத்து, தங்கள் செயல்களை இரட்டிப்பாக்குவதன் மூலம் புள்ளிகளை இணைக்கவும். அவர்கள் எடுத்துள்ள வழிமுறைகளை பின்பற்றி, வரிசையில் அவர்கள் அவற்றை எடுத்துக் கொண்டார்கள், அதே முடிவுகளை நீங்கள் பெற வேண்டும். ஒரு தனிப்பட்ட பயிற்சியாளர் உங்கள் பாதையை வெளிப்படுத்த முடியும், உங்கள் கற்றல் வளைவை பல முறை கடுமையாக உழைத்து, பல ஆண்டுகளுக்குத் தாமதப்படுத்துங்கள். என் சொந்த வாழ்வில், எனக்கு பல வழிகாட்டிகளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன், எனக்கு அடிப்படைகளை காட்டியவர்கள் நான் ஒரு குறுக்குவழி அடைந்த போது சரியான வாழ்க்கை மற்றும் என்னை சரியான திசையில் வழிநடத்தும். நான் இந்த சிறப்பு மிகவும் பார்த்தேன் ஆங்கிலேய மொழியில் மிகுந்த சக்திவாய்ந்த கேள்விகளை நான் பாராட்டினேன், "நீ எனக்கு உதவி செய்யவா?" நான் வந்துள்ள மக்களில் ஒருவனும் எனக்குப் பரிசு அளிக்கவில்லை அறிவு மற்றும் அவர்களின் அனுபவத்தின் நன்மை. என் அறிவுரையாளர்களில் அநேகர் மதிப்புமிக்க நண்பர்களாகவும், என்னுடையவர்களாகவும் ஆகிவிட்டனர் வாழ்க்கை இப்போது அவர்களுக்கு இல்லாதிருந்தே இருக்காது.

தனிப்பட்ட ஒரு முழுமையான திட்டத்திற்கான
மிக முக்கிய கூறுபாடுகளில் பயிற்சியானது
ஒன்றாகும் தொழில்சார் அனுபவம். வாழ்வின்
எல்லா துறைகளிலிருந்தும் மக்கள் இதை
உருவாக்குவதற்கான சிறந்த வழிகளில்
ஒன்றாகவே இதை அடையாளம் கண்டுள்ளனர்
நேர்மறை மாற்றங்கள் மற்றும் அவர்களின்
வாழ்வில் நீடித்த முடிவுகள். ஒரு மாதாந்திர
வாழ்க்கை பயிற்சி ஒரு நிர்வாகியாக நான்
சமீபத்தில் நாடு முழுவதும் நகரங்களில்
வழங்கிய நிகழ்ச்சிகள், "என கனவுகளை
வரையறுக்க உத்வேகம் புத்தகங்கள் எனக்கு
உதவியது. உங்கள் தனிப்பட்ட பயிற்சிக்
திட்டத்தில் இருப்பது, அவற்றை எப்படி
அடைவது என்பதைக் காண்பித்தது, மீண்டும்
கொண்டு வரும்போது என் வாழ்க்கையில்
சமநிலை. "

55. ஒரு மினி விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்::

ஒரு மினி - விடுமுறை நீங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு பெரிய விடுமுறைக்கு செல்ல முடியாது என்றாலும், நிச்சயமாக நீங்கள் ஒரு சிறிய ஒரு செல்ல முடியும். ஒரு சிறு விடுமுறை உங்கள் அலுவலகத்தின் கதவை மூடுவதன் மூலம் தொடங்குகிறது, அனைத்து அழைப்புகளையும் வைத்திருங்கள், உங்கள் நாற்காலியில் ஒய்வெடுக்க வேண்டும். பிறகு கண்களை மூடு மற்றும் ஆழமான சுவாசத்தை தொடங்க. நீங்கள் சமாதானத்தில் ஆழமாக உணர்கிறீர்கள், உங்களுக்கு பிடித்த விடுமுறைக்கு நீங்கள் கற்பனை செய்ய ஆரம்பிக்கிறீர்கள் ஸ்பாட். தெளிவான வண்ணங்களைப் பார்க்கவும், ஒலிகளைக் கேட்கவும், இந்த விசேஷமான இடம் உருவான உணர்ச்சிகளை உணரவும். ஒரே ஒரு பிறகு இந்த மன தப்பிக்கும் சில நிமிடங்கள், நீங்கள் புத்துயிர் பெற வேண்டும், நாள் முழுவதும் தயாராக. நான் என் மினி விடுமுறையை எடுக்கும்போது, மலை மலையுச்சி வழியாக நடந்துகொள்கிறேன். நான் என் பார்வைக்கு பனிச் சுவரில் கால்களைக் கொண்டது மற்றும் இந்த சிறந்த காட்சியை வடிவமைக்கும் பனி மூடிய மலைகள் பளிச்சென்றது. இல் பின்னணி, நான் தண்ணீர் வீழ்ச்சி இருந்து தண்ணீர் ஒலி கேட்க மற்றும் இந்த துறையில் பூர்த்தி பூக்கள் என்ன கற்பனை போன்ற. நம் மனதில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த சாதனங்கள் உள்ளன. ஆழ் மனதில் ஒரு வித்தியாசம் சொல்ல முடியாது ஒரு நாம் விரும்பும் படம் மற்றும் உண்மையான ஒன்று. எனவே இந்த சிறிய நுட்பம் உண்மையிலேயே முட்டாள்தனமாக அதை எடுத்துக்கொள்கிறோம் எங்கள் தினசரி நடைமுறைகளில் இருந்து இந்த விரைவான இடைவெளி மற்றும் ஒரு உண்மையான விடுமுறைக்கு அற்புதமான உடல் நலன்களை பல அழைக்கிறார்.

56. ஒரு தொண்டர் ஆக வேண்டும்;;

ஒரு தொண்டர் ஆக வேண்டும் பண்டைய பாரசீக பழமொழியில் எனக்கு நிறைய ஞானத்தை நான் கண்டேன் "நான் ஒரு மனிதனை பார்த்தேன் வரை நான் காலணிகள் இல்லை ஏனெனில் நான் அழுதேன் பாதங்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை. "நம்முடைய பிரச்சினைகளைப் பெரிதாக்கிக் கொள்வது மிகவும் எளிது, நாம் அனைவரும் அநேக ஆசீர்வாதங்களைப் பார்க்க வேண்டும் மிகவும் நன்றி. உங்களை விட குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு சேவை செய்ய தன்னார்வ மூலம் உங்கள் நேரத்தை பரிசு தருகிறது உங்கள் வாழ்வில் இருக்கும் ஏராளமான ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் உங்களை ஞாபகப்படுத்த சிறந்த வழி. தலைமையில் ஒரு முக்கிய உரையை நான் ஒரு பெரிய காப்பீட்டு நிறுவனம், ஒரு மனிதன் விற்பனை குழு வழங்கினார் என்னிடம் வந்து அவர் நிறுவனத்தின் முன்னணி தயாரிப்பாளர்களில் ஒருவராக இருந்தார் என என்னிடம் சொன்னார். அவரது வெற்றிக்கான காரணங்களில் ஒன்று, ஒரு வாரம் ஒரு சில மணிநேரத்தை செலவழிப்பதன் பழக்கமாக இருந்தது, அந்தக் குறைவான அதிர்ஷ்டத்தை அவர் உதவியது. "என்ன மற்றவர்கள் பார்த்து எனக்கு உண்டான எல்லா நல்ல காரியங்களுக்காகவும் நான் விழித்திருக்கவில்லை. இது வழங்கப்பட்ட விஷயங்களை எடுத்து என்னை தடுக்கிறது மற்றும், இன்னும் முக்கியமாக, எனக்கு உண்மையில் தேவைப்படும் மக்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. " பிரஞ்சு மருத்துவர் ஆல்பர்ட் சுவிட்சர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்: "உங்கள் விதியை என்னவென்று நான் அறிவேன் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: உங்களிடையே மட்டுமே நேசிப்பவர்கள் யார், யார் தேடுகிறார்கள், எப்படி சேவை செய்ய

வேண்டும் என்பார்கள். ” அன்னி மேரோ
லிண்ட்பெர்க் எழுதினார்: ”ஒருபோதும்
நன்றிக்கடனாக செலுத்த முடியாது; வாழ்க்கை
வேறு. ”தன்னார்வ நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு
உதவ மற்றும் வைத்திருப்போருக்கு கடனை
திருப்பி செலுத்த வாய்ப்பு அளிக்கிறது
உங்களுக்கு உதவியது.

57. பிரித்து உங்கள் ஆறு டிகிரி கண்டுபிடிக்க;

உங்கள் ஆறு டிகிரிகளைக் கண்டறியவும்
பிரிப்பு ஜோன் க்யூரின் நாடகமான ஆறு டிகிரி
ஆஃப் பிரிபரப்பில், ஓயுசா தன் மகள் டெஸ்
உடன் ஒரு உரையாடலைக் கொண்டிருந்தார்
இதில் அவர் பின்வரும் நுண்ணறிவுகளை
வழங்குகிறது: இந்த கிரகத்தில் உள்ள
அனைவருக்கும் ஆறு நபர்கள் மட்டுமே
பிரிக்கப்பட்டிருப்பதாக நான் எங்காவது
படித்தேன். ஆறு டிகிரி பிரிப்பு. இந்த கிரகத்தில்
நம் எல்லோருக்கும் எல்லோருக்கும் இடையில்.
அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதி. ஒரு வெனிஸில்
gondolier. பெயர்களில் நிரப்பவும். நான் ஒரு
என்று காண்கிறேன்) நாங்கள் மிகவும்
நெருக்கமாக இருக்கிறோம் என்று மிகவும்
ஆறுதலளிக்கும் மற்றும் *b)* சீன நீர் சித்திரவதை
போன்றது நாங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக
இருக்கிறோம். நீங்கள் சரியான ஆறு நபர்களை
கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்பதால் இணைப்பு.
ஒவ்வொருவரும் ஒரு புதிய கதவு, மற்ற
உலகங்களை எப்படி திறக்கிறார்கள் என்பது
ஒரு ஆழமான சிந்தனை. ஆறு இந்த கிரகத்தில்
என்னை மற்றும் அனைவருக்கும் இடையில்
பிரிப்பு டிகிரி. ஆனால் சரியான ஆறு பேர்
கண்டுபிடிக்க. ஒஷியா சரிதான். நீங்களும்
நானும் வாழும் மற்ற அனைவரிடமிருந்தும்
பிரிந்துவிட்டீர்கள் என்று நினைப்பது மிக
ஆழமானது ஆறு கிரகங்களில் இந்த கிரகம்
உள்ளது. அவர் உண்மையான சவாலாக
எதுவும் இல்லை: சரியான ஆறு நபர்களை
கண்டுபிடி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய
நபருடன் உங்களை
இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். என் சொந்த
வாழ்க்கையில் நான் செய்த ஒரு விஷயம், நான்
ஒரு ஹீரோ பட்டியலை அழைக்கிறேன்,
அதாவது ஒரு பட்டியல் நூறு ஆண்களும்
பெண்களும் நான் இறப்பதற்கு முன்பு சந்திக்க
விரும்புகிறேன். ஈர்ப்பு சட்டம் நாம் ஈர்க்கிறோம்
என்கிறார் என்பதால் நாம் கவனம்

செலுத்துகின்ற வாழ்க்கையில், இந்த பட்டியலில் நான் மிகவும் கருதுகின்ற மக்களுக்கு என்னை இணைக்க உதவும் ஒரு கருவியாகும். மீது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், *Six Degrees Separation* கொள்கை என்னை சரியான வரிசை கண்டுபிடிக்க உதவியது நான் சந்திக்க விரும்பிய நபருக்கு என்னை அழைத்துச் சென்ற நபர்கள். எத்தனை பேருக்கு நான் அடிக்கடி அதிர்ச்சியாக இருக்கிறேன் பிரபலங்கள், வணிகத் தலைவர்கள் மற்றும் பிற தொழில்முறை பேச்சாளர்கள் உள்ளிட்ட என் பட்டியலில் உள்ள நபர்களில், தெரியவில்லை ஒரு விமான நிலையத்தில் என் பாதையை கடக்க அல்லது அதே மாநாட்டில் பேசுகிறேன் அல்லது அதே நேரத்தில் மதிய உணவைப் பற்றிக் கொண்டிருப்பேன் நான் இருக்கிறேன். என் ஹீரோக்களை பட்டியலிடும் செயல், எனக்கு உதவுகிற ஒரு விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும் வகையில் தோன்றுகிறது அவர்கள் நெருக்கமாக இருக்கும் போது அவர்களை கண்டுபிடி.

58. இசை டெய்லிக்கு கேளுங்கள்::

இசை தினசரிக்குச் செவிசாயுங்கள் டாம் குருஸின் பாத்திரம், ஒரு கடினமான உந்துதலின் அற்புதமான திரைப்படமான ஜெர்ரி மாசூரின் மிகவும் மறக்கமுடியாத காட்சியில் விளையாட்டு முகவர், கால்பந்து மிகவும் வெப்பமான வரைவு தேர்வு ஒன்று கையெழுத்திட்டார். அவர் டிரைவர்கள் அலைபேசியை உருவாக்குகிறார் அவர் மகிழ்ச்சியடைந்த ஒரு நாட்டில் வீட்டிற்குச் சென்றார், அந்த நிலையிலிருந்தே அவர் பொறுமையிழந்த நிலையிலிருந்தே தனது வாகன வானொலியில் பாடல் வகிக்கிறார் அவர் உரத்த குரலைத் திறந்து, அவரது வளையத்தின் உச்சியில் பாடுவார். இறுதியாக, அவரது மகிழ்ச்சிக்கு, அவர் அதை டாம் காண்கிறார் பெட்டி வெற்றி "இல்வச வீழ்ச்சி." அவர் தனது இதயத்தை பாடுவதற்குத் தொடங்குகிறார். சரியான நேரத்தை சரியான நேரத்தில் கேட்கையில் அந்த சமயங்களில் நீங்கள் நினைவில் இருக்கிறீர்களா? ஜெர்ரி போல மகுய்ரே, நீங்கள் சத்தமாக பாடுவதும், பொறுப்பற்ற தன்மையுடன் நடனமாடுவதும். அந்த நேரத்தில், நீங்கள் முழுமையாக உணர்ந்தீர்கள் உயிரோடு, ஆற்றல் நிறைந்த மற்றும் உண்மையான மகிழ்ச்சி. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒரு சில வளையல்கள் வலது பக்கத்தில் உள்ளன வரிசை. இசை உங்களுக்கு அதை செய்ய முடியும். இசை உங்கள் மனநிலையை தூக்கி, உங்கள் முகத்தில் புன்னகை வைக்கவும், சேர்க்கவும் முடியும் உன்னுடைய வாழ்க்கை தரத்தை அளவிடமுடியாது. உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் மென்பொருளைப் பற்றி தீவிரமாகப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு பிடித்த துண்டுகள் சேகரிக்க மற்றும் விளையாட ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் இதயத்தை மகிழ்ச்சியுடன் நிரப்புகிறது. எனக்கு, சில மனநிலை ஒரு இனிமையான

அழைப்பு பாரம்பரிய இசை அல்லது ஒரு
மென்மையான ஜாஸ் தேர்வு துண்டு.
உதாரணமாக, நான் ஒரு புதிய புத்தகத்தை
எழுதுகையில், அடிக்கடி கேட்கிறேன் ஜோஹன்
பேஷல்பெல் "கேனான் இன் டி" அல்லது ஜாஸ்
லெஜென்ட் சேட் பேக்கரின் "வட்ட மிண்ட்நைட்"
தொகுப்பு. உங்களிடம் இருந்தால் என்
கருத்தரங்கில் ஒன்று கலந்து கொண்டது, நான்
மேலே போவதற்கு முன்னர் மிகவும்
உற்சாகமான இசை என்பதை நீங்கள்
அறிந்திருப்பீர்கள் மேடை. நான் பயணம்
செய்யும் போது கூட, என் வாட்ச்மெண்ட்டுடன்
சேர்ந்து கொண்டு, சவுண்ட் டிராக்ஸ் போன்ற
எழுச்சியூட்டும் இசையை கேட்கிறேன்
விமானத்தில் பிரேவ் ஹார்ட் மற்றும் எவரெஸ்ட்
திரைப்படங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சில
நிமிடங்களில் இசை கேட்பது எளிது உங்கள்
மனநிலையை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் சிறந்த
நிலையில் இருக்கவும் மிகவும் சக்திவாய்ந்த
வழியாகும்.

59. ஒரு மரபு அறிக்கையை எழுதுங்கள்;

ஒரு மரபு அறிக்கையை எழுதுங்கள் கடைசி ஐம்பது வருடங்கள் கடந்த காலத்தில் ஒருவரது சட்டபூர்வமான கட்டமைப்பை அர்ப்பணித்துள்ளதாக யாரோ ஒருவர் சொன்னார் ஐம்பது பேர் ஒரு மரபுவழி கட்டியமைக்க அர்ப்பணித்துள்ளனர். எவ்வளவு உண்மை. நம்மில் பலர் நம் வாழ்வின் முதல் பாதியை செலவழிக்கிறார்கள் மரியாதை பெற போராடி மற்றும் போராடி. ஒரு முறை இந்த சட்டபூர்வமான தன்மை கொண்டது கௌரவம் அல்லது பொருள் உடைமைகள், ஏதாவது காணாமல்போனதாக விரைவில் உணர்ந்துகொள்கிறோம். மீதமுள்ள ஆண்டுகளை நாம் செலவிடுகிறோம் ஆரம்பத்தில் இருந்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நம் வாழ்வில் முயற்சி: ஒரு மரபு உருவாக்க. ஒரு நாள், என் தந்தை எங்கள் ஃப்ரேட்ஜ் கதவை ஒரு கவிதை இடுகையிட்டார். இது சமஸ்கிருதத்திலிருந்து மொழிபெயர்க்கப்பட்டு இருந்தது வெறுமனே வாசிக்கவும், "வசந்த காலம் கடந்திருக்கிறது, கோடை காலமானது மற்றும் குளிர்காலம் இங்கு உள்ளது, நான் பாடுவதற்கான பாடல் எஞ்சியுள்ளது செய்யப்படாத. என் நாட்களை நான் என் கருவூலத்தை விரித்து, என் கருவூலத்தை விலக்கினேன்." இந்த வார்த்தைகள் ஒரு மனிதரால் எழுதப்பட்டது வாழ்நாள் பாதி வாழ்ந்து வருந்தினால், இதயம் நிரம்பிவிட்டது. பெரிய பாடலைப் பாடுவதற்கு மாறாக அவர் விதிக்கப்பட்டுள்ளார் பாடுவது, அவர் செயல்படுவதற்கு முன்னர் அவர் தயாராக இருந்த நாட்கள் வரை அவர் தயார் செய்து காத்திருந்தார் அவரது கருவியில் அசைக்கமுடியாதபடி "பேசினார். துரதிருஷ்டவசமாக, அந்த நேரம் வரவில்லை. இன்று உங்கள் மரபுவழி உருவாக்க ஆரம்பிக்க நேரம், பத்து ஆண்டுகளாக இன்று நீங்கள் "அதிக நேரம்" ஏனென்றால், அந்த நேரம்

ஒருபோதும் வரப்போவதில்லை என்று நாங்கள் இருவரும் அறிந்திருக்கிறோம். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் உருவாக்க விரும்பும் விஷயங்களைப் பிரதிபலிக்கவும், இன்னும் அதிகமாகவும் முக்கியமாக, நீ இனி இங்கு இல்லாதபோது உலகத்தை விட்டு வெளியேற விரும்புகிறாய். மகத்துவம் இருந்து வருகிறது உங்களுடன் முடிவுக்கு வரக் கூடிய ஒன்றைத் தொடங்குங்கள். என் சொந்த வாழ்க்கை மரபு இன்னும் தெளிவாக எனக்கு உதவ, எனக்கு இருக்கிறது ஒரு தனிப்பட்ட மரபு அறிக்கை எழுதியது. நான் பணியாற்றும் பெருநிறுவன நிர்வாகிகள் பலர் தனிப்பட்ட பணியை கொண்டிருக்கிறார்கள் அறிக்கைகள், சில தனிப்பட்ட மரபுவழி அறிக்கைகள் ஸ்கிரிப்டிங் கருதப்படுகிறது, முன்னாள் உங்கள் பார்வை வரையறுக்கிறது போது நீங்கள் வாழும்போது நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள், நீங்கள் இறக்கும் போது நீங்கள் வெளியேற என்ன நோக்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அங்கே ஒரு இரண்டுக்கும் இடையே வேறுபாடு. அதைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்தால், வருத்தம், சோகம் மற்றும் தவிருங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் முடிவில் நீங்கள் அடைந்திருக்கும் என்னவெல்லாம் ஏமாற்றமடைந்திருக்கும்.

60. மூன்று பெரிய நண்பர்களைக் கண்டுபிடி;

மூன்று பெரிய நண்பர்கள் கண்டுபிடிக்க
உங்கள் நட்பில் அதிக மகிழ்ச்சியையும்
மகிழ்ச்சியையும் காணும் உறுதியான
வழிகளில் ஒன்றாகும். அண்மையில் ஆய்வுகள்
காட்டுகின்றன, பரந்த வட்டார நண்பர்கள்
மற்றும் குடும்பத்தினருடன் வாழ்கின்றனர்,
இன்னும் அதிகமாக சிரிக்கிறார்கள், குறைவாக
கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனாலும்
வாழ்க்கையில் எல்லா நல்ல விஷயங்களைப்
போலவே நட்பையும், நேரத்தையும்,
சக்தியையும், பொறுப்பையும்
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இது சில
விஷயங்களைச் சொன்னது அதிகமான
வெகுமதிகளை வழங்குவார்கள். ஒரு
தத்துவஞானி பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு
எழுதினார், "உலகில் இன்னும் ஒன்றும்
இல்லை நட்பு விட மதிப்புமிக்க. பூமியில்
இருந்து சூரியனைப் போல தங்கள்
வாழ்க்கையில் இருந்து வெளியேற்றுவோர்
அதை அகற்றிவிடுகிறார்கள் அனைத்து
இயற்கை பரிசுகளை, அது மிகவும் அழகான
மற்றும் மிகவும் அழகாக இருக்கிறது." நான்
வளர்ந்தபோதே, மூன்று பெரிய நண்பர்கள்
கொண்ட ஒரு நபர் உண்மையில் செல்வந்தர்
என்று என் தந்தை அடிக்கடி சொன்னார்.
என்னிடம் உள்ளது இந்த ஆலோசனையை
ஒருபோதும் மறந்துவிடாதே, இதையும்
இதயத்தில் எடுத்துக்கொள்ளுமாறு
உற்சாகப்படுத்துங்கள். ஆழமான நட்புகளை
உருவாக்க, நீங்கள் கண்டிப்பாக வேண்டும்
உங்கள் ஆறுதல் மண்டலத்தை விட்டு
வெளியேற தயாராக இருக்க வேண்டும்,
பணிப்பாதையை நீங்கள் நன்கு
அறிந்திருக்காது மற்றும் காண்பீர்கள்
உண்மையான அன்பே. நட்பின் விதைகளை
நீங்கள் நடத்தாவிட்டால், நீங்கள் பெரும்
நண்பர்களால் நிறைந்த ஒரு அறுவடையைப்
பெறுவீர்கள். மணிக்கு ஒரு காக்கெய்ல் கட்சி,

நீங்கள் நன்றாக மற்றும் அறிமுகப்படுத்த பெற
விரும்புகிறேன் யாரோ மீது நடக்க தைரியம்
வேண்டும் உங்களை. ஒவ்வொரு மனிதனும்
பாசத்திற்கு மிகவும் ஆழ்ந்த தேவை
இருக்கிறது, பெரும்பாலான மக்கள் உங்களைப்
பிடித்தால் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள் முயற்சி.
அவர்கள் உங்களுக்கு பதில் இல்லை என்றால்,
அதனால் என்ன? அதை நிராகரிப்பதாகக்
கருதுவதைப் பார்க்கிலும், அது அவர்களின்
இழப்பாகவும் பார்க்கவும் நீங்கள் வழங்கிய
அனைத்தையும் நன்மை அடையக்கூடிய
நபருடன் அமைதியாக செல்லுங்கள். சிறிது
நேரத்திற்கு முன்பு, என் தாயின் கார் ஒரு
தட்டச்சு செய்ய அவள் வழியில் இருந்த போது
ஒரு பிளாட் டயர் இருந்தது. அவள் கேட்டாள்
அம்மா தனது காரை விட்டு வெளியே
சென்றால், அவளுடைய வீட்டின் முன்னால்
புல்வெளியைத் தண்ணீரில் நனைத்திருந்த
அந்நியன் அவள் உதவியைப் பெற
அருகிலுள்ள எரிவாயு நிலையம் அருகே
சென்றபோது வீட்டிற்கு சென்றேன். பெண்
அவள் மனதில் இல்லை என்று என் கூறினார்
அம்மா விட்டுவிட்டாள். திரும்பியதும், பிளாட்
டயர் பழுதுபார்க்கப்பட்ட பிறகு, அம்மா வீட்டின்
முன் கதவை நோக்கி சென்றாள் அவள்
கருணைக்காக உரிமையாளருக்கு நன்றி
தெரிவித்தார். அந்த பெண், ஒரு தேநீர்
கோப்பைக்கு என் அம்மாவை அழைத்தார். மீது
அடுத்த மணிநேரத்தில், அவர்கள் இருவரும்
அதே நகரத்தில் வளர்ந்ததைக் கண்டனர், அதே
பள்ளிக்கு சென்று அறிந்தனர் அதே மக்கள் பல.
என் அம்மா ஒரு முயற்சியை மேற்கொண்டதால்
வெறுமனே ஒரு நல்ல நட்பு உருவாக்கப்பட்டது
புதிய நண்பன்.

61. கலைஞரின் வழி வாசிக்கவும்;;

கலைஞரின் வழியைப் படியுங்கள் நாங்கள் அனைவரும் படைப்பு மனிதர்கள். நான் முதலில் கலைஞரின் வழியைப் பார்த்ததும் எனக்கு பிடித்த புத்தகம் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இருந்தது நான் இன்னும் சட்டத்தை கடைப்பிடித்தபோது, அதை நான் எடுக்கவில்லை. அந்த நேரத்தில், அது "கலைஞர்களுக்கு" மட்டுமே என்று நான் நம்பினேன் எனவே, அது பயனளிக்காது. எவ்வாறாயினும், காலப்போக்கில், எங்களில் ஒவ்வொருவரும் கிட்டத்தட்ட ஒருவருடன் இருப்பதை உணர்ந்தேன் எங்களுக்குள் உள்ள ஆழமான படைப்பாற்றலின் வரம்பற்ற சுகந்தம். நாம் அனைவருமே தினசரி அடிப்படையில் இந்த படைப்பாற்றல் பயன்படுத்த வேண்டும் வாழ்க்கையிலிருந்து பெரும்பாலானவை, நாங்கள் வக்கீல்கள், வீட்டாளர்கள், ஆசிரியர்கள், வணிக நிர்வாகிகள், கவிஞர்கள் அல்லது இசைக்கலைஞர்கள். தி ஒரு வழக்கறிஞராக நான் ஒரு முழுமையான புதிய விழிப்புணர்வை உருவாக்கியிருக்கிறேன் என்பதை உணர்ந்தேன். நான் படைப்பாற்றல் மீது கருத்தரங்குகள் கலந்து கொள்ள தொடங்கியது. இந்த விஷயத்தில் மேலும் புத்தகங்களைப் படித்தேன், மேலும் வழிகளையே தேடுகிறேன் நான் தனிப்பட்ட முறையில், தொழில் ரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும் வாழ்வதற்கு இந்த இயற்கை படைப்பாற்றல் வெளிப்படுத்த முடியும். இறுதியில், என் தேடல் என் முதல் புத்தகத்தை எழுத என்னை வழிநடத்தியது. கலைஞரின் வழியைப் படியுங்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு சிந்தனையான பயிற்சிகளிலும் செல்ல சுய ஒழுக்கம் வேண்டும் எழுத்தாளர் ஜூலியா காமரோன், நீங்கள் கூறுகிறார்.

உங்கள் கிரியேட்டிவ் ஆவி திறக்கப்படுவதால்,
உங்கள் மேல்நோக்கி செல்லும் பாதையை
எரித்துவிடும் கண்டுபிடித்து உங்கள் நாட்களில்
ஒவ்வொன்றும் மிகச் சிறப்பாக செய்ய
வேண்டும்.

62. தியானிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்::

தியானிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள் பிரஞ்சு கணித மேலதிகாரி *Blaise Pascal* எழுதினார், "அனைத்து மனிதனின் துயரங்களும் அமைதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளாமல் இருந்து வருகின்றன தனியாக ஒரு அறை." சத்தம் மற்றும் செயல்கள் மூலம் நம் வாழ்க்கையை நிரப்புவதில் வல்லுநர்கள் ஆகிவிட்டனர் வானொலி நாளினம் மற்றும் ஆடை அணிந்து தொலைக்காட்சி செய்தி இருக்கும் போது. சமீபத்திய ட்ராஃபிக்கைக் கேட்டு வேலை செய்வோம் அறிக்கை மற்றும் ஒரு எட்டு மணி நேரம் கழித்து ஒரு சலசலக்கும் அலுவலகத்தில். நாம் வீட்டிற்கு வந்தவுடன், நாளின் முடிவில், நாம் ஆழ்ந்து சிந்திப்போம் தொலைக்காட்சி பின்னணி ஒலி எதிராக மாலை நடவடிக்கைகள், வளையங்கள் தொலைபேசிகள் மற்றும் ஹம்மிங் கணினிகள். பாஸ்கல் சொல்வது சரிதான்: நமது துயரங்களின் பெரும்பகுதி, நாம் இருப்பது முக்கியத்துவத்தை நாம் இழந்துவிட்டோம் என்பதில் இருந்து தண்டு மௌனமாக, ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு, நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாள். கவனம் செலுத்துவதற்கான திறமையின்றி, ஒரு முழுமையான முழுமையான வாழ்க்கை சாத்தியமில்லை. நீங்கள் மன கவனம் இல்லை என்றால் எந்தவொரு காலத்திற்கும் ஒரு நடவடிக்கையுடன் தங்கியிருங்கள், நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைய முடியாது, உங்கள் கனவுகளை உருவாக்கவோ அல்லது ஒருபோதும் முடியாது வாழ்க்கை செயல்முறை அனுபவிக்க. ஒரு ஒழுக்க மனப்பான்மை இல்லாமல், அற்பமான எண்ணங்கள் மற்றும் கவலைகள் உங்களைப் பிடிக்காது, நீங்கள் ஒருபோதும் மாட்டீர்கள் அதிக அர்த்தமுள்ள துரோகங்களில் உங்களை மூழ்கடிக்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளன. ஆழமான செறிவு இல்லாமல், உங்கள் மனதில் உமது

ஊழியக்காரனைப்பார்க்கிலும் உன்
எஜமானாயிரு. தியானிக்க எனக்கு
கற்றுத்தந்த நாள் என் சொந்த வாழ்க்கை
மாறிவிட்டது. தியானம் சில புதிய வயது
நடைமுறையில் ஒதுக்கப்படவில்லை மலைகள்
மலை மீது அமர்ந்து. மாறாக, தியானம் ஒரு
பழைய பழைய தொழில்நுட்பம் ஆகும் உலகின்
ஞானமுள்ள சிலர் மனதில் முழுக்க முழுக்க
கட்டுப்பாட்டைப் பெறுவதற்கும், அவ்வாறு
செய்வதற்கும், அதன் மகத்தான
வெளிப்பாட்டைக் காட்டுவதற்காகவும்
தகுதியுடைய துரோகங்களுக்கு சாத்தியம்.
தியானம் இது வடிவமைக்கப்பட்ட வழி
செயல்பட உங்கள் மனதில் பயிற்சி ஒரு முறை
செயல்பாடு. இங்கே முக்கிய நன்மை: அமைதி
மற்றும் அமைதி நீங்கள் தினமும் இருபது
நிமிடங்களுக்கு பிறகு உணர்வுகள் தியானம்
உங்கள் நாளின் மீதமுள்ள ஒவ்வொரு
நிமிடத்திலும் ஊடுருவிவிடும். உங்கள்
உறவுகளில் நீங்கள் இன்னும் பொறுமையாக
இருப்பீர்கள் அலுவலகத்தில் அமைதியும்,
தனியாக இருக்கும்போது மிகவும்
மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். தியானம்
உங்களை ஒரு சிறந்த பெற்றோர்,
வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது பங்குதாரர்,
வணிகர் மற்றும் நண்பர். இந்த ஐயாயிரம்
ஆண்டு ஆற்றலை நீங்கள் கண்டறிய முடியாது
பழைய மனதில் பயிற்சி ஒழுக்கம்.

63. உயிருள்ள சடங்கு வேண்டும்::

ஒரு வாழ்க்கை சடங்கு வேண்டும் நான் அவரது ஃபெராரி விற்கப்பட்ட மோன்க் ஆய்வில் ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டிருந்தபோது, இந்திய மகாராஜாவின் கதை முழுவதும் வந்தது யார் விநோதமான காலை சடங்கில் ஈடுபடுவார்கள்: தினமும், உடனடியாக எழுந்தவுடன், அவர் தனது கொண்டாட வேண்டும் சொந்த இறுதி சடங்கு, இசை மற்றும் மலர்களுடன் முழுமையானது. எப்பொழுதும் அவர், "நான் முழுமையாக வாழ்ந்து, நான் வாழ்ந்திருக்கிறேன் முழுமையாக, நான் முழுமையாக வாழ்ந்து விட்டேன்." நான் முதலில் இதை வாசித்தபோது, இந்த மனிதனின் சடங்கின் நோக்கம் எனக்கு புரியவில்லை. அதனால் நான் என் தந்தையிடம் கேட்டேன் சில வழிகாட்டுதல். அவரது பதில் இதுதான்: "மகனே, இந்த மகாராஜா ஒவ்வொரு நாளும் தனது இறப்புடன் இணைந்திருக்கிறான் அவரது வாழ்க்கை, அவர் ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்ந்து வருவது போலவே அவரது வாழ்வும் இருக்கும். அவரது சடங்கு மிகவும் ஞானமான ஒன்று மற்றும் உண்மையில் அவரை நினைவூட்டுகிறது அந்த நேரத்தில் மண்ணின் தானியங்களைப் போல நம் கைகளால் அடித்து, வாழ்க்கையை வாழவேண்டிய நேரம் மிகுந்ததாக இருக்காது. அவரது மரணத்தின் போது, பிளேட்டோ தனது உயிர் வாழ்வின் வேலை, திடயலொக்ஸை சுருக்கமாக ஒரு நண்பர் கேட்டார். மிகவும் பிரதிபலிப்புக்குப் பிறகு, அவர் இரண்டு வார்த்தைகளில் பதிலளித்தார்: "நடைமுறையில் இறப்பது." பண்டைய சிந்தனையாளர்கள் இதைப் பற்றி சொன்னார்கள் பிளேட்டோ மற்ற சொற்களில் செய்த புள்ளி: "இறந்தவர்களுடைய கண்களுக்கு முன்பாக இறப்பு சரியாக இருக்க வேண்டும் வயது முதிர்ந்தவர்களின் கண்களுக்கு முன்பாகவே இளம்வயது. எனவே,

ஒவ்வொரு நாளும், கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும் அது பின்புறத்தை வளர்த்துக் கொண்டது, அது நம் வாழ்க்கையைச் சுற்றியும் முடிவடைகிறது. "ஒரு வாழும் சவ அடக்கத்துடன் நேரம் ஒரு விலையுயர்ந்த பொருட்கள் மற்றும் ஒரு பணக்கார வாழ சிறந்த நேரம் என்று உங்களை மீண்டும் இணைக்கும், புத்திசாலி மற்றும் இன்னும் நிறைவேற்றும் வாழ்க்கை இப்போது இருக்கிறது.

[***https://t.me/Knox_e_Library***](https://t.me/Knox_e_Library)

64. நிறுத்து மற்றும் தொடங்குதல் வாழ்க்கை நிறுத்துங்கள்;

குறை சொல்வதை நிறுத்து மற்றும் தொடக்கம் நாடு உங்களை நேரில் சந்திக்காமல் ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் எழுந்திருப்பது பற்றி புகார் செய்யவும். நீங்கள் விருப்பம் இல்லை, ஏன் இல்லை அதை உடற்பயிற்சி? இந்த நாட்களில் உங்கள் தட்டில் உள்ள எல்லாவற்றையும் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாவிட்டால் புகார் செய்யுங்கள். நீங்கள் என்றால் ஒரு இரவு ஏழு மணிநேர தூக்கம் மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் எட்டு மணி நேரம் வேலை செய்யுங்கள், இன்னும் அறுபத்து மூன்று மணி நேரம் இலவசம் ஒவ்வொரு வாரமும் நீங்கள் செய்ய விரும்பும் எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும். இது 252 மணி நேரம் ஒவ்வொரு மாதமும் 3,024 மணிநேரமும் ஆகும் ஒவ்வொரு வருடமும் வாழ்க்கையின் துரோகங்களை செலவழிக்க வேண்டும். வரலாற்றில் உயிருடன் இருப்பதற்கு ஒரு உற்சாகமான நேரம் இல்லை உலகின் ஒவ்வொரு நாளும் வழங்கப்படும் வரம்பற்ற சாத்தியங்களை கைப்பற்ற விரும்பம் உள்ளது. நீங்கள் பூர்த்தி செய்யாவிட்டால் அல்லது சந்தோஷமாக அல்லது வளமான அல்லது சமாதானமாக இருக்க முடியவில்லையெனில், நீங்கள் நிறுத்தலாம் உங்கள் பெற்றோரை அல்லது பொருளாதாரத்தை அல்லது உங்கள் முதலாளியினைக் குற்றம்சாட்டிக் கொண்டு உங்கள் சூழ்நிலைக்கு முழு பொறுப்பையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது நடக்கும் வாழ்வதற்கான ஒரு சிறந்த வழிமுறையை உங்கள் வாழ்க்கையையும் ஆரம்ப புள்ளியையும் பார்க்கும் ஒரு புதிய வழிமுறையின் முதல் படி. என ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா கூறினார், "இந்த உலகத்தில் உள்ளவர்கள் எழுந்து, தேடும் மக்களே அவர்கள் விரும்பும் சூழ்நிலைகள், அவர்களை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்றால், அவற்றை உருவாக்கவும்." உங்கள் மனதில்

உள்ள எண்ணங்களையும், நீங்கள் விரும்பும்
மனப்பான்மையையும் பெற அனுமதிக்கும்
எண்ணங்களைப் பற்றி ஞானமான தேர்வுகள்
செய்யுங்கள் உங்கள் நாட்களையும், உங்கள்
நேரத்தை செலவழிப்பதற்கான வழியையும்
கொண்டு வாருங்கள். புகார் செய்வதை
நிறுத்துங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை தொடங்கும்.
இல் கவிஞர் ரூடயார்ட் கிப்ளிங்கின்
வார்த்தைகள், "நீங்கள் தவறு செய்யாத
நிமிடத்தை அறுபது வினாடிகளால் நிரப்பலாம்
தூரத்து ஓடு, உன் பூமி மற்றும் அதில் உள்ள
அனைத்தும். "

65. உங்கள் மதிப்பு அதிகரிக்கும்::

உங்கள் மதிப்பு அதிகரிக்கும் புதிய பொருளாதாரத்தில் நீங்கள் இப்போது உங்களைக் கண்டுபிடிக்கிறீர்கள், நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக உழைக்கிறீர்கள், எப்படி வேலை செய்கிறீர்கள் என்பதன் மூலம் நீங்கள் இழப்பீர்கள் நீங்கள் மதிப்பை அதிகரிக்க வேண்டும். அதைப் பற்றி யோசி. நீங்கள் தற்போது இருபது டாலர்கள் செலுத்தப்பட்டிருந்தால் மணிநேரம், இந்த பணம் 60 நிமிடங்கள் உங்கள் மேசை மீது காட்டியது வெறுமனே உங்களுக்கு கொடுக்கப்படவில்லை ஆனால் அந்த அறுபது நிமிடங்களில் நீங்கள் இருபது டாலர்கள் மதிப்பில் மதிப்புள்ள மதிப்பை சேர்த்துள்ளீர்கள். அதனால் நீங்கள் பெறும் பண வெகுமதி நீங்கள் எவ்வளவு காலம் பணியாற்றினாலும், நீங்கள் எவ்வளவு மதிப்பை சேர்க்கிறீர்கள் என்பதை தீர்மானிக்கின்றன. ஒரு மூளை அறுவை மருத்துவர் ஒரு மெக்டொனால்ட் பணியாளரை விட அதிகமாக கொடுக்கப்படுகிறார். மூளை அறுவை சிகிச்சை ஒரு உள்ளது சிறந்த நபர்? தேவையற்றது. மூளை அறுவை சிகிச்சை சிறந்ததா? யாருக்கு தெரியும்? ஆனால் ஒன்று நிச்சயம்: மூளை அறுவை சிகிச்சை மிகவும் சிறப்பு அறிவை குவித்தது மற்றும் குறிப்பிட்டது எப்படி மெக்டொனால்டின் விடயத்தில் தெரியுமா ஊழியர். மூளை அறுவை சிகிச்சை செய்தால் என்ன செய்ய முடியும், இதன் விளைவாக, மூளை அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும் சந்தையில் மிகவும் மதிப்புமிக்கதாகக் கருதப்படுகிறது. இதனால்தான் மூளை அறுவை சிகிச்சை பத்து மடங்கு அதிகம் பர்கர்கள் மிதக்கிறது யார் விட. பணம் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எத்தனை மதிப்பைக் கொடுத்தது என்பதற்கு அடையாளமாக சின்னமாக மாறும் உலகில் பெரியது. உங்கள் வேலையில் அதிக பணம் சம்பாதிக்க

வேண்டும், நீங்கள் உலகிற்கு கூடுதல் மதிப்பு
சேர்க்க வேண்டும். மற்றும் சிறந்த வழி
உலகிற்கு மதிப்பைத் தொடங்குங்கள்,
மதிப்புமிக்க நபராக மாறியது. வேறு
எவருக்கும் திறமை இல்லை. புத்தகங்களை
எவரும் வாசிப்பதில்லை. வேறு யாரும்
யோசிப்பதில்லை என்று எண்ணுங்கள்.
அல்லது, அதை மற்றொரு வழியில் போட,
நீங்கள் முடியாது நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்
என்றால் நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும்
வைத்திருங்கள். வாழ்க்கையில் இருந்து
இன்னும் பெற, நீங்கள் வாழ்க்கையில் இன்னும்
இருக்க வேண்டும்.

66. ஒரு சிறந்த பெற்றோராக இருங்கள்;

ஒரு சிறந்த பெற்றோராக இருங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்கான வழி உங்கள் எதிர்கால தலைமுறையை உயர்த்துவதாகும். எங்களுக்கு சிலர் முறையானதாக இருந்ததால் பெற்றோரின் நல் கலைகளில் பயிற்சியளிப்பது, நம்மால் அதிகமானோர் நம் பெற்றோரைக் கவனித்துக்கொள்வதைப் போலவே நம் பிள்ளைகளிடம் முறையிடுகிறார்கள். நாம் அதை செய்ய வேறு வழி இல்லை. ஒரு பெற்றோராக இருந்தாலும், அது மிகுந்த சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது, அது மிகப்பெரிய பொறுப்பையும் உட்படுத்துகிறது. என் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு நான் எதையும் செய்யும்போது, அந்த விருப்பம் போதாது. நாம் திறன்களை வளர்க்க வேண்டும் சிறந்த பெற்றோர். நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகள் உயர்த்தும் வழி சரியான வழி மற்றும் நாம் என்று பிரார்த்தனை என்று நம்ப முடியாது அவர்கள் சிந்தனையுடனும், அக்கறையுடனும், விவேகமுள்ள பெரியவர்களுடனும் அதிர்ஷ்டசாலியாக இருப்பார்கள். நாம் முன்வைக்க வேண்டும் எங்கள் பெற்றோர் திறன்களை மேம்படுத்துவது, கருத்தரங்குகள், புத்தகங்களை வாசிப்பது மற்றும் ஆடியோ காசோலைகளை கேட்பதன் மூலம் மேம்படுத்துதல் இந்த துறையில் முன்னணி சிந்தனையாளர்கள். நாம் கற்றுக்கொள்ளும் எண்ணங்களைத் துல்லியமாக்க முயற்சி செய்ய தைரியம் வேண்டும் எங்கள் சொந்த வாழ்வின் ஆய்வகம் எங்கள் குடும்பங்கள் சிறந்த பொருந்தும் என்று பெற்றோருக்குரிய உத்திகள் கண்டுபிடிக்க பொருட்டு. உங்கள் வாழ்க்கை பிஸியாக இருப்பதை நான் அறிவேன், மிகச் சிறிய நேரத்தில் செய்ய மிகவும் அதிகம். ஆனால் உங்கள் அற்புதமான ஆண்டுகள் மகன்கள் மற்றும் மகளின் பிள்ளைகள் மீண்டும் வரமாட்டார்கள். நீங்கள் நேரம் மற்றும் முயற்சி செலவிட வேண்டாம்

என்றால் நீங்கள் இருக்க முடியும் என்று
உங்களுக்குத் தெரிந்த சிறந்த பெற்றோராகி,
ஒரு நாள் இழந்த வாய்ப்பை ஆழமாக
மன்னிப்பீர்கள். ஒன்றாக டொரொண்டோவில்
நான் கொடுத்த கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்ட
அப்பா, ”என் மகன் வளர்ந்து
கொண்டிருந்தபோது, அவர் என்னை அடிக்கடி
கேட்டார் அவரை *piggyback* சவால்களை
கொடுக்க வேண்டும். அவர் அவர்களை
எவ்வளவு நேசித்தார் என்பதை
அறிந்திருந்தாலும், அவருடன்
விளையாடுவதற்கு எப்போதும் நான் மிகவும்
பிஸியாக இருந்தேன். நான் வாசிப்பதற்கு
அல்லது கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ள அல்லது
அறிக்கைகள் செய்ய அறிக்கைகள் இருந்தன.
இப்போது அவர் வளர்ந்து எங்கள் வீட்டைவிட்டு
வெளியேறிவிட்டார் ஒரு காரியத்தை
உணர்ந்தேன்: அந்த சிறிய பையனை ஒரு
piggyback சவாரி செய்ய உலகில் நான் எதையும்
தருவேன். ”

67. மரபுவழியல்ல;

மரபுவழியல்ல *Rousseau* எழுதினார்,
"வழக்கத்திற்கு மாறான போக்கை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள், நீங்கள் எப்பொழுதும்
எப்பொழுதும் நன்றாகப் பேசுவீர்கள்."
அற்புதமான விளம்பரங்கள் ஆப்பிள்
கம்ப்யூட்டர்கள் நம்மை "வித்தியாசமாகக்
கருதுகின்றன" என்று ஊக்குவிக்கிறது.
அல்லது என் தலைமைப் பேச்சாளர்களிடம்
பேசுவதைப் போல, "நீங்கள் பின்பற்றினால்
கூட்டம், நீங்கள் பெரும்பாலும் அநேகமாக
முடிவடையும் இடமாக இருக்கிறது." ஒரு
பணக்கார, மிகவும் வெகுமதி வாழ்க்கை வாழ,
அது நீங்கள் உங்கள் சொந்த இனம் ரன் என்று
அவசியம். உங்களின் இழப்பில் சமூக
அழுத்தத்தின் கோரிக்கைகளை நிறுத்துங்கள்
தனித்தன்மை. நீங்கள் உலகின் மிகவும்
அறிவொளி மற்றும் பயனுள்ள மக்களைப் பற்றி
படிக்கும்போது, அதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்
மற்றவர்கள் என்ன நினைத்தார்கள் என்று
அவர்கள் கவலைப்படவில்லை. மாறாக
பொதுமக்கள் கருத்தைத் தெரிவிக்க
விடவில்லை செயல்கள், அவர்கள் தங்கள்
இதயங்களை ஓட்ட அனுமதிக்க தைரியம்
இருந்தது. மற்றும் சாலையில் பயணம்
குறைவாக பயணம் செய்தபோது, அவர்கள்
கண்டுபிடித்தார்கள் அவர்களின் கனமான
கனவுகளுக்கு அப்பால் வெற்றி.
கிறித்துவர்களிடமிருந்து விலகிச்செல்லும்
முக்கியத்துவம் பற்றிய சிறந்த
மேற்கோள்களில் ஒன்று கிறிஸ்டோபர்
மோர்லே, "ஒவ்வொரு நாளும் எதையாவது
வாசித்துப் பாருங்கள், ஒவ்வொரு நாளும்
சிந்தித்துப் பாருங்கள், யாரும்
நினைப்பதில்லை. மனதில் எப்பொழுதும்
ஒருமித்த ஒற்றுமை இருக்க வேண்டும்.
"எமர்ஸன்ஸில் இருந்து மிகச் சிறந்த ஒருவன்:"
இது உலகின் கருத்துக்குப் பிறகு வாழ உலகில்
எளிதானது; எங்கள் சொந்த பிறகு வாழ

எளிதானது; ஆனால் பெரியது மனிதன்
கூட்டத்தின் நடுவில் தனிமையான
இனிப்புத்தன்மை தனியாக சுதந்திரம்
கொண்டிருப்பான்.” அடுத்த மாதம், நீங்கள்
செய்யும் விஷயங்களை மறுபரிசீலனை
செய்யுங்கள். எல்லாவற்றையும் செய்வதால்
தான் விஷயங்களைச் செய்யாதீர்கள்
அவர்களுக்கு. உங்களுக்கு சரியான
விஷயங்களை செய்யுங்கள். அனைத்து
சரியான காரணங்களுக்காக வேறுபட்டது
வாழ்வதற்கான ஒரு ஞானமான வழியாகும்.
சற்று கேளுங்கள் ஜன்ஸ்டன், பிக்காசோ,
கலீலியோ அல்லது பீத்தோவன்.

68. ஒரு கோல் காரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்::

ஒரு தங்க அட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
மீண்டும் நேரம் மற்றும் நேரம், நான் உயர்
செயல்பாடு பார்த்தேன், மேல் ஆண்கள் மற்றும்
பெண்கள் ஒரு சிறிய சுமந்து பெண்கள் தங்க
அட்டையை தங்கள் பணப்பரிமாற்றங்களில்
தங்களுடைய நாளின் நிதானமான
தருணங்களில் மறுபரிசீலனை செய்ய முடியும்.
அட்டை வெறுமனே பட்டியலிடுகிறது அவற்றின்
உயர்மட்ட இலக்குகள் மற்றும் அவற்றை
அடைவதற்கான தெளிவான காலக்கோடுகள்.
ஒழுக்கம் அல்லது உங்கள் அதிகபட்சம் மீண்டும்
இணைப்பது முன்னுரிமைகள், அவை
தனிப்பட்ட, தொழில்முறை அல்லது
ஆவிக்குரியவையாக இருந்தாலும் சரி, ஸ்மார்ட்
ஆகும். *Montaigne* கூறினார், "ஆண்கள் பெரிய
மற்றும் புகழ்பெற்ற தலைசிறந்த புள்ளி வாழ
வேண்டும்." வாழ்க்கை ஞானம் எனவே
சுருக்கமாக வெளிப்படுத்தப்பட்டது. இன்னும்
நம்மில் பெரும்பாலோர் நம் வாழ்நாள்
வாழ்கிறார்கள், ஒரு நீண்ட விமான சோதனை
துரப்பணம், நம் நாட்களை பூர்த்தி
செய்கிறார்கள் கணத்தில் முக்கியமானதாகத்
தோன்றும் நடவடிக்கைகள் ஆனால் எங்களது
வாழ்க்கையின் ஒட்டுமொத்த திட்டத்தில்
சிறியதாக இருக்கும். நான் என அவரது
ஃபெராரி விற்கப்பட்ட மோனக்கிலிருந்து
தலைமைத்துவ விஸ்டம் எழுதியது,
எல்லாவற்றையும் செய்ய முயற்சிக்கும் ஒருவர்
இறுதியில் எதையும் சாதிக்க முடியாது. ஒரு
கோல் கார்டு வைத்திருந்து, மூன்று அல்லது
நாலு தடவை மீண்டும் வருகிறேன்
உண்மையிலேயே எண்ணுவதை மையமாக
வைத்து உங்கள் மனதை மையமாகக்
கொண்டது. நீங்கள் மட்டும் கவனம் செலுத்த
வேண்டும் சுய கட்டுப்பாடு ஊக்குவிக்கும்
உங்கள் குறிக்கோள்களை முன்னெடுத்துச்
செல்லும் செயல்களில், மீதமுள்ள
அனைத்தையும் சொல்வதற்கும், அவ்வாறு

செய்வதற்கும், மீட்டெடுப்பதற்கும் நீங்கள்
ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும் உங்கள் நாட்களுக்கு
கவனம் செலுத்துங்கள். நான் உங்கள்
வாழ்க்கையை மட்டுமே வொர்டிஹௌட்
துணிகரங்களில் கவனம் செலுத்துகிறேன்
என்றால், அது நிச்சயம் முழு மகிழ்ச்சியையும்
முடிக்க வேண்டும்.

69. உங்கள் மனநிலையை விட அதிகமாக இருங்கள்;

உங்கள் மனநிலையை விட அதிகமாக இருங்கள் என் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதிக்கு என் எண்ணங்கள் என் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை என்று நான் நம்பினேன். அவர்கள் என் மனதில் தானாகவே நுழைந்தார்கள் அவர்கள் செய்ய விரும்பியதை செய்தார்கள். இன்னும் மோசமாக, நான் என் எண்ணங்கள் என்று நம்பினேன். அதிர்ஷ்டவசமாக, நான் கண்டுபிடித்தேன் சத்தியத்தைவிட வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது. நாங்கள் எங்கள் எண்ணங்கள் அல்ல. அதற்கு பதிலாக, நாங்கள் எங்கள் சிந்தனையாளர்கள் எண்ணங்கள். நம் மனதில் பாயும் எண்ணங்கள் படைப்பாளிகள், இந்த உண்மையைக் கூறினால், நாம் மாற்றிக் கொள்ளலாம் நம் எண்ணங்கள் நாம் அவ்வாறு செய்ய விரும்பினால். இது வெளிப்படையாக வெளிப்படையான பார்வையை எனக்கு ஒரு எபிபானி இருந்தது. நான் விரைவில் நான் எண்ணங்களை பற்றி மிகவும் அறிந்தேன் என் மனதில் மற்றும் ஒவ்வொரு ஒவ்வொரு விழித்திருக்கும் மணி ஒவ்வொரு எங்களுக்குள் நடைபெறும் உள் உரையாடல் அனுமதி வாழ்க்கை நாள். என் எண்ணங்களின் தரத்திற்கு முழு கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினேன். இந்த விழிப்புணர்வு முதல் படி தான் அவர்களை மாற்றுவோம். சில மாதங்களுக்கு மேலாக, நேர்மறை, ஊக்கமளிப்பு மற்றும் கவனம் செலுத்த என் மனதை நான் பயிற்றுவித்தேன் அறிவொளியூட்டும் எண்ணங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது, என் வாழ்க்கையின் வெளிப்புற சூழ்நிலைகளை நான் பார்த்தேன். நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் அல்ல, நீங்கள் உங்கள் மனநிலை அல்ல. நீங்கள் மனநிலையின் உருவாக்கியவராக இருக்கிறீர்கள் அனுபவம், நீங்கள் ஒரு உடனடி மாற்ற முடியும் என்று

மனநிலைகள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய
விரும்பினால், நீங்கள் ஒரு சமாதான உணர்
முடியும் சோர்வு ஒரு நேரத்தில், துக்கம் மற்றும்
ஆற்றல் ஒரு நேரத்தில் மகிழ்ச்சி.

70. எளிய விஷயங்களைச் சாகுங்கள்::

எளிய விஷயங்களைச் சாகுங்கள் யாரும் இறக்காதபோது அவருடன் அவரது உடைமைகளை எடுப்பதற்கு எவருமில்லை. நான் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பிறகு ஒரு நகரும் வேனைக் காணவில்லை ஒரு சவ அடக்கம். நாள் முடிவில், எங்களுடன் எங்களால் எடுக்கும் ஒரே விஷயம், அந்த மகத்தான வாழ்வின் நினைவுகள் அனுபவம் நம் வாழ்வில் சேர்க்கிறது. இதைப் பொறுத்தவரையில், என் நாட்களை நான் விட்டுச்செல்லும் விஷயங்களைச் செய்வேன் உடைமைகளை சேகரித்து விட எனக்கு மகிழ்ச்சியான நினைவுகள். வாழ்க்கையின் எளிமையான விஷயங்களிலிருந்து என் சிறந்த நினைவுகள் வந்துள்ளன என்பதை நான் கண்டுபிடித்தேன். நாள் என் மகள் பியான்கா நடக்க கற்று, என் மகன் கால்பி முதல் கிறிஸ்துமஸ் கச்சேரி (அங்கு அவர் தனது பெருமை அப்பா அசைப்பதன் மேலும் நேரம் கழித்தார் அந்தப் பாடலைப் பாடுவதைக் காட்டிலும் பார்வையாளர்களை விடவும்), எங்கள் குடும்பம் மழை மற்றும் சாயங்காலம் கால்பந்து விளையாடியது முழு அறுவடை நிலாவின் கீழ் பார்பிக்யூட் ஹாட் டாக். டேல் கார்னெகி எழுதினார், "மனித இயல்பைப் பற்றி எனக்குத் தெரிந்த மிகச் சோகமான விஷயங்களில் ஒன்று நம் எல்லோருக்கும் பொருந்தும் வாழ்க! நாம் எல்லோரும் ரோஜாக்களை அனுபவிப்பதற்கு பதிலாக சில மந்திர ரோஜா தோட்டங்களைத் தொடுவானம் என்று கனவு காண்கிறோம் இன்று நம் ஜன்னல்கள் வெளியே பூக்கும் என்று." எளிய விஷயங்களை சலிப்பு ஞானம் வேண்டும் அற்புதமான அவர்கள் கொண்டுவரும் நினைவுகள் உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகமான மதிப்பைக் கொண்டிருக்கும், நாம் எத்தனையோ வாழ்க்கையை செலவிடுகிறோம் ஆற்றல் தொடர்கிறது. எமா கோல்ட்மேன் குறிப்பிட்டது

போல, "என் கழுத்தில் வெயிட்ஸைக் காட்டிலும்
என் மேஜை மீது ரோஸை நான்
வைத்திருக்கிறேன்."

71. கண்டனம் நிறுத்துங்கள்::

கண்டனம் நிறுத்தவும் முன்னர் விவாதிக்கப்பட்டதைப் போலவே, மற்றவர்களை கண்டனம் செய்யும் பழக்கவழக்கங்களும் கூட எளிதாகிவிடும் நாம் மிகவும் நேசிக்கிறோம். யாராவது சாப்பிடுகிறார்களா அல்லது அவள் பேசும் விதத்தை நாம் குறைகூறிக் கொள்கிறோம். நாங்கள் மிகவும் கவனம் செலுத்துகிறோம் நிமிட விவரங்கள் மற்றும் பிரச்சினைகள் மிகக் குறைவாக இருப்பதைக் காணலாம். ஆனால் நாம் என்ன கவனம் செலுத்துகிறோம். நாம் கவனம் செலுத்தி இருந்தால் யாரோ ஒரு சிறிய பலவீனம் மீது, அது ஒரு பெரிய பிரச்சனை என்று நாம் உணர்ந்து வரை அது நம் மனதில் தொடர்ந்து வளரும் அந்த நபர். நீங்கள் எல்லோரும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு உலகில் உண்மையிலேயே வாழ விரும்புகிறீர்களா, நீங்கள் செயல்படுகிறீர்கள் போலவே செயல்படுகிறீர்கள்? அது ஒரு அழகான போரிங் இடம் இருக்கும். ஒரு மகிழ்ச்சியான, மிகவும் அமைதியான வாழ்க்கை வாழ, நமது செல்வத்தை என்று பார்க்க தொடங்குகிறது சமுதாயம் அதன் பன்முகத்தன்மையிலிருந்து வருகிறது. உறவுகள், சமுதாயங்கள் மற்றும் நாடுகளில் எது பெரியது என்பது விஷயங்கள் அல்ல நாம் பொதுவாக உள்ளோம், ஆனால் வித்தியாசமாக இருக்கும் வேறுபாடுகள். விமர்சிக்கத் தேவையான விஷயங்களைத் தேடுவதைப் பார்க்கிலும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், வேறுபாடுகளை ஏன் மதிக்கத் தொடங்கக்கூடாது? பெரும்பாலும், நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து நம்மை நாமே அணுக வேண்டிய பலவீனத்தை உணருகிறோம். குற்றம் சாட்டுங்கள் கண்டித்து. விஷயங்கள் முழுமையான பொறுப்பை ஏற்கவும், உங்களை வேலை செய்ய மற்றும் மாற்றியமைக்கவும் தீர்க்கின்றன மற்றவர்களை மாற்றுவதற்கு முன். இது

வலுவான பாத்திரத்தின் நபர் ஒருவரின்
உண்மையான நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாகும்.
எரிகா என ஜாங்க், "உன் வாழ்க்கையை உன்
கையில் எடு, என்ன நடக்கும்? ஒரு
பயங்கரமான விஷயம்: யாராலும் குற்றம்
சொல்ல முடியாது" என்றார்.

72. உங்கள் தினத்தை உங்கள் வாழ்க்கை என்று பார்க்கவும்::

உங்கள் நாள் உங்கள் வாழ்க்கை என பார்க்கவும் "நாட்கள் வந்து ஒரு தொலைதூர, நட்புக் கட்சியிலிருந்து அனுப்பப்பட்ட மர்மமான மற்றும் மறைமுகமான புள்ளிவிவரங்களைப் போன்று, அவர்கள் கொண்டுவரும் அன்பளிப்புகளை நாங்கள் பயன்படுத்தாவிட்டால், அவர்கள் அவற்றை மெதுவாக எடுத்துச் செல்வார்கள்" என்று எமர்சன் குறிப்பிட்டார் நாட்கள், அதனால் நீ உன் வாழ்வைப் பெறுவாய். இந்த நாள் முக்கியம் இல்லை என்று நினைத்து வலையில் பிடிபட எளிதானது உனக்கு முன்னால் நிற்கும் எல்லா நாட்களிலும் அதிகமாய்ப் பிரவேசித்தேன். ஆனால் ஒரு பெரிய வாழ்க்கை ஒரு பெரிய, நன்றாக வாழ்ந்த ஒரு தொடர் விட ஒன்றும் இல்லை முத்துக்களின் அழகிய நெக்லஸ் போன்ற நாட்களை ஒன்றாக இணைத்துக்கொண்டது. ஒவ்வொரு நாளும் கணக்கிடப்படுகிறது மற்றும் தரத்தை பங்களிக்கிறது இறுதி முடிவு. கடந்த காலம் போய்விட்டது, எதிர்காலம் ஒரு உருவமாக இருக்கிறது, எனவே இந்த நாள் உண்மையில் உங்களுக்கு சொந்தமானது. புத்திசாலித்தனமாக முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு ஆடை ஒத்திகை அல்ல. இழந்த வாய்ப்புகள் அரிதாகவே வந்துவிடுகின்றன. இன்று, உங்கள் அதிகரிக்கும் சத்தியம் வாழ்வதற்கு பேரார்வம் மற்றும் இந்த பின்பற்றுவதற்கு ஒவ்வொரு நாட்களுக்கு நீங்கள் கொண்டுவரும் அர்ப்பணிப்பு பெருகும். உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகள் ஆகலாம் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். மரியாதையாக, நான் மறுக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் மாற்ற வாழ்க்கையின் இரண்டாவது, உங்கள் இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து ஒரு முடிவை எடுத்துக்கொள்வது ஒரு சிறந்த,

இன்னும் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட மனிதராக இருக்கும். மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகள் எடுக்கும் முடிவு என்னவென்றால், அந்த முடிவை எடுப்பதற்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். சிறந்த வாழ்க்கை நீங்கள் எடுக்கும் முடிவை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் உங்கள் நாட்களின் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் முழுமையாக வாழ வேண்டும். கோல்ஃப் லெஜண்ட் போல பென் ஹோகன் கூறினார், "நீங்கள் வாழ்க்கையின் நியாயமான வழியைக் கீழே நடக்கும்போது, நீங்கள் ரோஜாக்களைப் புணர்வீர்கள், ஏனென்றால் நீங்கள் ஒரே ஒரு விளையாட்டை சுற்று. "

73. ஒரு மாஸ்டர் மைண்ட் கூட்டணியை உருவாக்குங்கள்::

ஒரு மாஸ்டர் மைண்ட் கூட்டணியை
உருவாக்குங்கள் அவரது புத்திசாலித்தனமான
புத்தகத்தில், திரி அண்ட் க்ரோ ரிச், சுய
உதவியாளர் பயனியரான நெப்போலியன்
ஹில் வாசகர்களை ஒரு "அவர்கள் தங்கள்
வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும்
அவர்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கும்
இலக்காக உள்ளனர் இந்த வகையில்
எஜமானன் கூட்டணி: "அறிவையும்
முயற்சியையும் ஒருங்கிணைத்தல்,
ஒற்றுமையின் ஆவி, இருவருக்கும் இடையே
அல்லது அதிகமான மக்கள், ஒரு
திட்டவட்டமான நோக்கத்திற்காக. "ஹில்
மேலும் கூறுகிறார்," எந்த இரண்டு மனதையும்
எப்போதும் ஒன்றாக இணைக்கவில்லை
மூன்றாம், கண்ணுக்கு தெரியாத,
காணமுடியாத சக்தியை உருவாக்குவதன்
மூலம், ஒற்றுமையின் ஆவி இல்லை
வேலையைப் பாருங்கள். " வெற்றிகரமான
பலர் நான் தனிப்பட்ட முறையில்
பயிற்சியாளராக அல்லது என் கருத்தரங்கில்
சந்தித்த பலர் என்னிடம் சொன்னார்கள்
அவர்கள் விரும்பிய வணிக மற்றும் தனிப்பட்ட
வாழ்க்கை இருவரும் உருவாக்க அவர்கள்
உதவி செய்ய ஒற்றை சிறந்த விஷயங்களை
ஒன்று இருந்தது தங்கள் சொந்த தலைசிறந்த
கூட்டு உருவாக்க. அவ்வாறு செய்ய, அவர்கள்
ஒரு தனிப்பட்ட ஆதரவு நெட்வொர்க்
உருவாக்கப்பட்டது மற்றும் சில நல்ல நட்புகள்,
அவர்கள் சிறப்பு அறிவு மற்றும் குவிக்கப்பட்ட
ஞானம் அவர்கள் சாதாரணமாக என்று ஒட்டு
அணுகல் இல்லை. உங்கள் சொந்த
தலைசிறந்த கூட்டணியை உருவாக்க, மூன்று
அல்லது நான்கு நபர்களை நீங்கள்
கற்றுக்கொள்ளலாம், யார் யாரைக் கண்டறிய
முடியும் என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் குழுவின்
மற்றவர்களுடன் நன்றாகப் பழக வேண்டும்.

கூட்டணி பரஸ்பர நன்மையைப் பற்றியது, எனவே நீங்கள் இருக்க வேண்டும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்கு கொடுக்க வேண்டும். உங்கள் வருங்கால உறுப்பினர்களை அணுகவும் கூட்டத்தை தொடங்க ஏற்பாடு செய்யவும் ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை, ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தன் பொறுப்பைக் காட்டுவதற்கு கட்டாயப்படுத்துவதால் அதிகாலை சந்திப்புகள் சிறந்தவை குழு. தொழில்நுட்பத்தில் முன்னேற்றங்களைக் கொண்டு, இனி நீங்கள் நேரில் சந்திக்க வேண்டியதில்லை, இது முக்கியமானது அவ்வளவுதான். தொலைபேசி மாநாட்டில் அழைப்புகள், மின்னணு தொடர்பு மற்றும் தொலைநகல் கூட வேலை செய்யும். மணிக்கு நியமிக்கப்பட்ட நேரம், நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும் குழுவின் உள்ளீட்டை கேட்கவும். வெற்றி குறித்து விவாதிக்கவும் வாழ்கை வழிகளோடு சேர்ந்து மீண்டும் தங்கள் நேரத்தையும் நேரத்தையும் நிரூபித்துள்ளன அதிக சமநிலை, பூர்த்தி மற்றும் உள் அமைதி. ஒரு தலைசிறந்த கூட்டணி உங்கள் கற்றல் வளைவை மட்டும் குறைக்காது வாழ்க்கை விளையாட்டு, அதை நீங்கள் மிகவும் வேடிக்கையாக விளையாடி விளையாட உதவும்.

74. தினசரி நடத்தை விதிகளை உருவாக்குங்கள்::

தினசரி நடத்தை விதிகளை உருவாக்குங்கள் காற்று வீசும்போது எந்த ஒரு திசையிலும் நகரும் எந்த திசையிலும் ஒரு இலை போல் உங்கள் வாழ்க்கை வாழ எளிதானது. செய்ய ஒரு பெரிய வாழ்க்கையை உருவாக்குங்கள், நீங்கள் வேண்டுமென்றே வேண்டுமென்றே வேண்டுமென்றே, வேண்டுமென்றே, உணர்ச்சிவசமாக வாழ வேண்டும் வேறுவழியில்லாமல் விட சொற்கள். உண்மையான சவாலாக உள்ளது, இது செய்ய மிகவும் எளிதானது, வாழ்க்கையில் செயல்பட அனுமதிக்கிறது நீங்கள் பார்க்க மற்றும் நாட்கள் விரைவாக வாரங்களில் நழுவ பார்க்க, பின்னர் மாதங்களில் மற்றும் இறுதியாக ஆண்டுகளில். ஆனால் எனக்கு ஒரு வேண்டும் தீர்வு. எனது சொந்த வாழ்க்கையில் நான் எனது தினசரி நடத்தை முறையை அழைக்கிறேன். இது எளிய மூன்று பத்திகள் மதிப்புகள், நல்லொழுக்கங்கள் மற்றும் சபதம் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருப்பது நான் மிகவும் வாழ்கின்றதன் மூலம், என் வாழ்க்கையை நிறைவேற்ற ஒரு பொருட்டாக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, முதல் பத்தியின் பகுதி கூறுகிறது, "அடுத்த இருபதுகளில் நான்கு மணி நேரம் நான் இந்த நாள் பாராட்டுகிறேன் சபதம், அது அனைத்து நான் உண்மையில் உள்ளது, மற்றும் புத்திசாலி மற்றும் முழுமையாக ஒவ்வொரு நிமிடமும் பயன்படுத்த. அதனால் என் வாழ்க்கையின் செயற்பட்டியலை முன்னேற்றுவீக்கவும், எனது மரபுவழி முடிக்கவும் அடுத்த இருபத்தி நான்கு மணிநேரங்களுக்கு மேல் செய்யப்படலாம். நான் இந்த நாள் முழுவதும், இந்த நாள் என் கடைசி மற்றும் எந்த பெரிய நபர் அவர்களால் இறந்தார் என்று நினைவில் இசைக்குள்ளேயே இன்னும் இசை. "என் குறியீடாக எனது மிகுந்த மதிப்புகள், என் குடும்பத்துடன்

தொடர்புபடுத்தியபடியே, சமூகம் மற்றும் நானே.
"அடிப்படை முகாம்" காலத்தின் போது, நாளின்
ஆரம்பத்தில் என் தினசரி நடத்தை விதிகளை
வாசிப்பது முந்தைய பாடத்தில் விவரித்தார்,
என் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான
விஷயங்களை எனக்கு நினைவூட்டுவதோடு,
என்னுடன் என்னை மீண்டும் இணைக்கவும்
உயர்ந்த முன்னுரிமைகள், முன்னுரிமைகள்
ஆகியவை தினசரி நிகழ்வுகளின்
தெளிவில்லாமல் மறக்கப்படுகின்றன. என்
குறியீட்டைப் படித்த பிறகு, நான் உணர்கிறேன்
உற்சாகமடைந்த, உறுதிப்படுத்தப்பட்டு, ஒரு
புதிய நோக்கத்திற்காக மற்றும் கவனம்
செலுத்துவதற்காக உலகிற்கு வெளியே செல்ல
தயாராக உள்ளது. உருவாக்குதல்
உங்களுடைய தினசரி நடத்தை
உங்களுடையது.

75. ஒரு பெரிய உண்மை யதார்த்தத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள்;

ஒரு பணக்கார ரியாலிட்டி கற்பனை ஆல்பர்ட்
காம்யூஸ் ஒருமுறை எழுதினார்,
”குளிர்காலத்தில் நடுவில், என்னுள் ஒரு
வெல்ல முடியாத கோடை இருந்தது.” நாம்
உண்மையில் நம் மனதை நிரப்புகின்ற சில
துன்பங்களை எதிர்கொள்ளும் வரையில்
எவ்வளவு சக்திவாய்ந்த மற்றும்
நெகிழ்வானவை என்பதை உண்மையில்
கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை மன அழுத்தம்
மற்றும் நம் இதயங்களை வலி. பின்னர் நாம்
அனைவருமே நமக்குள்ளே தைரியத்தையும்
திறமையையும் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை
உணர்கிறோம் மிக பெரிய வளைவுகள்
வாழ்க்கை நம் வழியில் தூக்கி எறிந்து.
அமர்வுக்குப் பிறகு என் தலைமைத்துவ
கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்ட பல ஆண்கள்
மற்றும் பெண்கள் என்னிடம் வருகிறார்கள்
தங்கள் வாழ்க்கையில் அவர்கள்
எதிர்கொள்ளும் சவால்களை வெளிப்படுத்த
வேண்டும். சிலர் தங்கள் ஊழியர்களை
ஊக்குவிப்பதில் சிரமங்களைப் பற்றி
பேசுகின்றனர் இந்த நிச்சயமற்ற முறை.
மற்றவர்கள் உள்ளூர் ஏக்கங்களைப் பற்றி
பேசுகிறார்கள், அதிக அர்த்தமுள்ள
பொருளைக் கண்டறிவது அவசியம்
அவர்களின் வேலை மூலம் பூர்த்தி. இன்னமும்
மற்றவர்கள் என்னிடம் கேட்கும்
கேள்விகளுக்கு, அவர்களது சமநிலைகளை
எப்படி மீட்டெடுப்பது என்று கேட்கிறார்கள்
தனிப்பட்ட வாழ்க்கை. என் பதில் எப்பொழுதும்
அதே பாடத்தை தொடங்குகிறது: உங்கள்
வாழ்க்கையை மேம்படுத்த, நீங்கள் முதலில்
முன்னேற வேண்டும் உங்கள் சிந்தனை.
அல்லது பழமொழி சொல்வதுபோல், ”நாம்
உலகத்தைக் காண்கிறோம், அது போலவே
அல்ல, அது போல இருக்கிறது.” நமது பெரிய
மனித நன்மை என்பது ஒரு கடினமான

சூழ்நிலையை மறுபரிசீலனை செய்வதற்கும்
மறுபயன்பாட்டுக்கும் உள்ள திறமை
அறிவொளி மற்றும் மேம்படுத்தும் வழி.
நாய்கள் இதை செய்ய முடியாது. பூனைகள்
இதை செய்ய முடியாது. குரங்குகள் இதை
செய்ய முடியாது. இந்த பரிசு எங்களுக்கு
மட்டுமே சொந்தம் மற்றும் நம்மை மனித
செய்கிறது என்ன ஒரு பகுதியாக உள்ளது.
எங்களது சூழ்நிலைகளை நாம் உணருகின்ற
விதமாக குற்றம் சாட்டுகிறோம் நம்மைப்
பயமுறுத்துவதை விட வேறு ஒன்றும் இல்லை.
ஏதாவது பிரச்சனையை கையாள்வதில், ஒரு
நடவடிக்கை எடுக்க தைரியம் வேண்டும் நாம்
எந்த சூழ்நிலையிலிருந்தும் பொறுப்பைப்
பொறுத்து, பின்னர் அவற்றைப்
பயன்படுத்துவதற்கான திறனையும்
கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை
உணர்ந்துகொள்கிறோம் எங்கள் சாதகத்திற்கு
பின்னடைவு. வாழ்க்கை மிக பெரிய
பின்னடைவுகள் எப்போதும் வாழ்க்கை மிக
பெரிய ஆசீர்வாதம் வெளிப்படுத்த.

76. அவர் உங்கள் வாழ்க்கையின் பிரதம நிறைவேற்று அதிகாரியாக இருக்கட்டும் ::

உங்கள் வாழ்க்கை தலைமை நிர்வாக அதிகாரி ஆக "அது நடக்கும் என்றால், அது எனக்கு தான்" ஒரு அற்புதமான மந்திரம். நான் சமீபத்தில் ஒரு செய்தித்தாளில் முழுமையாக 10 சதவிகிதம் வாசித்தேன் மக்கள் தங்கள் ஓய்வூதிய நிதிக்கு லாட்டரி வெற்றி பெறும் பந்தயம். பலர் வெளியேறுகின்றனர் தேர்வுக்கு பதிலாக அவர்களின் எதிர்காலங்களின் தரம். இது என் தம்பி ஒரு குழந்தையாக இருந்தது பழக்கம் நினைவூட்டுகிறது. எப்பொழுது அவர் ஒரு காளானை விழுங்குவதிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு மாறாக ஒரு எதிரிடையை விழுங்குவதைப் பார்த்தார் காதுகள் அவரது கைகளைத் துடைக்கின்றன, அதனால் அவர் அதைக் கேட்கவில்லை. (அவர் வளர்ந்து ஒரு ஹார்வர்ட் பயிற்சியளிக்கப்பட்ட கண் ஆக டாக்டர், அதனால் அவரது தனிப்பட்ட பழக்கம் அவரை மிக அதிகமாக வைத்திருப்பதாக தெரியவில்லை.) ஞானத்தின் இந்த புள்ளி விவரம் வெறுமனே இதுதான்: நம் காதுகளையும் கண்களையும் உண்மையாகத் திறக்க வேண்டும் வாழ்க்கை. நாம் வாழ்க்கையில் செயல்படவில்லை மற்றும் விஷயங்களை செய்ய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்றால், அது நம் மீது செயல்படும் மற்றும் எங்களுக்கு முடிவுகளை கொடுக்கும் விரும்பவில்லை. இது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மனித ஆளுமையைக் கொண்ட இயற்கைச் சட்டங்களில் ஒன்றாகும். ஆவதற்கு முன்னதாக வாரங்களில் அதிக செயல்திறன் கொண்ட, உங்கள் விதியை தலைமை நிர்வாக அதிகாரி உங்களை பார்க்க தொடங்குகிறது உங்கள் வாழ்க்கையின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி. அனைத்து பயனுள்ள CEO களும் "அது இருக்க வேண்டும் என்றால், அது என்னுடனேயே உள்ளது" மற்றும் வினையூக்கியாக செயல்படும் தங்கள் சொந்த

கனவுகள். இதேபோல், நீங்கள் ஏதாவது செய்ய
விரும்பினால், அதிர்ஷ்டம் காத்திருக்காமல்
உங்கள் வழியைப் பாருங்கள் அதை செய்ய
படிகள். உங்களுக்கு தெரிந்த ஒருவர்
உங்களிடம் ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு
அல்லது ஒரு வாய்ப்பை கைப்பற்ற உதவ
முடியும் என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
தொலைபேசியை அழைத்து அவரிடம் அல்லது
அவளை அழைக்கவும். நினைவில்
கொள்ளுங்கள், நீங்கள் சாக்குகளை
செய்யலாம் அல்லது முன்னேற்றம் செய்யலாம்,
ஆனால் நீங்கள் முடியாது இருவரும்
செய்யுங்கள். நான் சட்டம் பயிற்சி போது, நான்
என் ஒரு பயணிகள் ரயில் மீது ஒரு நாற்பது
ஐந்து நிமிடம் பயணம் செய்யும் ஒரு டவுன்
டவுன் கோபுரத்தில் அதிகாரி. ஒவ்வொரு
நாளும், ஒரு மனிதர் என்னை முன் உட்கார்ந்து
நான் ஒரு மாதிரியாக பார்க்க வந்தேன் உங்கள்
வாழ்க்கைக் கொள்கையின் தலைமை நிர்வாக
அதிகாரியாக மாறுங்கள். மற்றவர்களுடைய
மற்றவர்களைப் போல தூங்குவதற்குப் பதிலாக
அல்லது பகல் நேரங்களில் ரயில், இந்த
மனிதன் உடற்பயிற்சி தனது நாற்பது ஐந்து
நிமிடங்கள் பயன்படுத்த முடிவு. அவர் வரை
உட்கார்ந்து நேரத்தில் இருந்து நாங்கள்
நிலையம் வந்த நேரத்தில், அவர் கை நீண்டு,
கழுத்து சுருள்கள் மற்றும் ஒரு கடுமையான
உடற்பயிற்சி தொடர் செய்ய வேண்டும் அவரது
உடல்நலத்தை மேம்படுத்த. அவர்கள் வேலை
செய்ய போதுமான நேரம் இல்லை புகார் யார்
மக்கள் படையை சேர்ப்பதற்கு மாறாக
வெளியே, அவர் தனது கைகளில்
விஷயங்களை எடுத்து வாய்ப்பை
பொறுப்பேற்றார். நிச்சயமாக அவர் ஒரு சிறிய
வேடிக்கையான தோற்றம். ஆனால் யார் நீங்கள்
என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது தான் சரியானது
என்று உங்களுக்குத் தெரியும் போது
மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்.
உங்களுடைய வாழ்க்கையின் CEO என
உங்களைப் பார்க்கும் போது நீங்கள் உங்கள்

கருத்தை உணரும் விதத்தில் ஒரு அடிப்படை
மாற்றத்தை உருவாக்க முடியும் உலகம்.
பயணியின்போது வாழ்க்கையில் பயணம்
செய்வதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் கப்பலின்
கேப்டனாகி, முக்கிய காரியங்களைச்
செய்தீர்கள் திசை மாறும் மாறுபாடுகளுக்கு
பிரதிபலிப்பதை விட நீங்கள் நகர்த்தத்
தேர்வுசெய்யும் திசை. நீங்கள் அதிகமாக
எடுத்துக்கொள்வது போல உங்கள்
வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை, வில்லியம்
ஜேம்ஸ் ஊக்குவிக்கும் வார்த்தைகளை
பிரதிபலிக்க வேண்டும்: "மனிதகுலத்தின்
பொதுவான உள்ளுணர்வு உண்மையில்
உள்ளது எப்பொழுதும் உலகம் முழுவதும்
ஹீரோயிசத்திற்காக ஒரு தியேட்டராக இருக்க
வேண்டும்."

77. தாழ்மையுடன் இரு::

தாழ்மையுடன் இரு மக்களில் நான் மிகவும் மதிக்கின்ற பண்புகளில் ஒன்று மனத்தாழ்மை. "மிகவும் பழங்களைக் கொண்ட மரமானது வளைந்த மரமாகும் தரையில், "நான் வளர்ந்தபோது என் தந்தை என்னைக் கற்பித்தார், சில விதிவிலக்குகள் இருந்தபோதிலும், நான் கண்டுபிடித்தேன் என் சொந்த அனுபவம் இது மிகவும் தெரியும் யார் நபர், மிகவும் யார் மற்றும் யார் யார் பெரும்பாலான மக்கள் தரையில் மிக நெருக்கமாக வாழ்ந்தனர். ஒரு வார்த்தையில், அவர்கள் தாழ்மையுள்ளவர்கள். தாழ்மையுள்ள ஒரு நபரின் முன்னிலையில் இருப்பது பற்றி ஏதோ சிறப்பு இருக்கிறது. மனத்தாழ்மையைப் பிரயோகித்தல் நீங்கள் மற்றவர்களை மதிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது, மேலும் நமக்கு இன்னும் நிறைய கற்றுக்கொடுப்பது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. இது அவர்களுக்கு ஒரு சமிக்ஞையை அனுப்புகிறது அவர்களுடைய அறிவின் பரிசைப் பெறுவதற்கும் அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்பதற்கும் நீங்கள் திறந்திருக்கிறீர்கள். என் வாழ்க்கையில் பல புகழ்பெற்ற மக்களை சந்திப்பதற்கான சிலாக்கியத்தை நான் பெற்றிருக்கிறேன். என் பெரிய புன்னகை ஒன்று இருந்தது உலக சாம்பியன் குத்துச்சண்டை வீரரான முஹம்மத் அலினை சந்தித்தார். அவர் சாகுபடி மற்றும் சத்தமாக படத்தை மாறாக சாகுபடி ஊடகம், நபர் அவர் ஒரு உண்மையான மனிதர் மற்றும் மனத்தாழ்மை மாதிரி. நான் சந்திக்க நல்ல அதிர்ஷ்டம் இருந்தது போது அவரை லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் சந்தித்தேன், அவரைப் பற்றி நான் கேட்டதை விட அவர் என்னைப் பற்றி மேலும் கேள்விகளைக் கேட்டார். அவர் மெதுவாக பேசினார் மற்றும் ஒரு கதிர்வீச்சு அவர் அந்த மனிதன் பற்றி தொகுதிகளை பேசினார் என்று சூடான மற்றும் ஒழுக்கத்தை. முஹம்மது அலி

எனக்கு இன்னும் கற்றுக் கொடுத்தார் ஒரு நபர்,
நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு உங்களை நிரூபிக்க
வேண்டும் பாடம்.

78. நீங்கள் தொடங்கும் ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் முடிக்காதீர்கள்;

ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் முடிக்க வேண்டாம் நீங்கள் தொடங்குங்கள் நீங்கள் தொடங்கும் ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் முடிக்க நிர்ப்பந்திக்க நினைப்பது அவ்வளவு எளிதானது. நாம் செய்யாவிட்டால் குற்ற உணர்வின் பெரும் உணர்வு நம் மனதை நிரப்புகிறது வாங்குவதற்கு எங்கள் கடினமான சம்பாதித்த டாலர்களைப் பயன்படுத்திய அந்த புத்தகத்தின் இறுதியில் அடையலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு புத்தகமும் படிக்கப்பட வேண்டியதில்லை அதன் முழு. *Francis* பன்றி இறைச்சி கூறியது போல், "சில புத்தகங்களை சுவைக்க வேண்டும், மற்றவர்கள் விழுங்கப்படுவார்கள், சிலர் இருக்க வேண்டும் மெல்லிய மற்றும் செரிமானம்: அதாவது, சில புத்தகங்களை மட்டுமே படிக்க வேண்டும், மற்றவர்கள் படிக்க வேண்டும், ஆனால் ஆர்வத்துடன் அல்ல, மற்றும் சில புத்தகங்களை முற்றிலும் படிக்க வேண்டும், விடாமுயற்சி மற்றும் ஈர்ப்புடன்." ஆரம்பத்தில் இருந்து முடிவுக்கு எடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் வாசிக்க வேண்டிய அவசியம் எனக்கு ஏற்பட்டது. நான் விரைவில் என் வாசிப்பு குவியலைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதது மட்டுமல்லாமல் குறைவாக வாசிப்பதற்கான பொழுதுபோக்குகளை அனுபவித்தேன். ஒருமுறை நான் முடிந்த புத்தகங்களைப் பற்றி நான் அதிகம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன் அவற்றில் ஒன்று, நான் ஒவ்வொருவரிடமும் அதிகமாக கற்றுக் கொண்டேன். ஒரு புத்தகத்தின் முதல் மூன்று அத்தியாயங்களைப் படித்த பிறகு,

நீங்கள் எந்தப் பயனும் இல்லை தகவல் அல்லது புத்தகம் உங்கள் கவனத்தை வைத்து தோல்வி என்று, உங்களை ஒரு தயவை செய்ய: புத்தகம் வைத்து விட்டு உங்கள் நேரத்தை சிறப்பாக பயன்படுத்துவது (உங்கள் குவியலில் அடுத்த புத்தகம் படிப்பது போல).

79. நீ உன் மீது கடுமையாக இருக்காதே;

நீ உன் மீது கடுமையாக இருக்காதே கடந்த கால தவறுகளில் உங்களை நீங்களே நசுக்கிக் கொள்ளும் நாட்களிலேயே செலவழிக்க முடிகிறது. அந்த உறவை நாம் பகுப்பாய்வு செய்கிறோம் தோல்வியுற்றது மற்றும் தவறாக நாங்கள் தவறு செய்த எல்லாவற்றையும் மீளாய்வு செய்தோம். அல்லது அந்த வணிக முடிவை எங்களால் செலவழிக்கிறோம் மிகச் சரியாக நாம் செய்ய முடிந்த விஷயங்களில் வாழ்கிறோம். ஒருமுறை உன்னால் மிகவும் கடினமாக இருப்பதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் ஒரு மனிதர் மற்றும் மனிதர்கள் தவறுகள் செய்ய வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனர். நீங்கள் வைத்திருக்கும் வரை அதே பிழைகள் மற்றும் உங்கள் கடந்த கால சேவை செய்ய நல்ல தீர்ப்பு வேண்டும், நீங்கள் சரியான பாதையில் இருக்கும். ஏற்கவும் அவர்கள் மற்றும் செல்ல. மார்க் டைவன் எழுதியது போல், "நாங்கள் ஒரு அனுபவத்தை மட்டுமே ஞானத்தை விட்டு வெளியேற நாங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும் அது அங்கேயே இருக்கிறது; நாம் ஒரு சூடான அடுப்பு மூடி கீழே உட்கார்ந்து பூனை போல இருக்கும். அது ஒருபோதும் உட்காராது மீண்டும் சூடான அடுப்பு மூடி - அது நன்றாக இருக்கிறது; ஆனால் அது ஒரு குளிர் ஒன்றில் உட்கார்ந்து விடாது." நாம் எல்லோரும் தவறு செய்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து, நமது வளர்ச்சிக்கான அவசியமானவை முன்னேற்றம் விடுவிக்கிறது. நம் வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதன் அவசியத்தை நாம் இழந்துவிட்டோம். நாம் தொடங்கலாம் மலைப்பிரதேசம் ஒரு இலை காடு வழியாக பாய்கிற விதமாக, சக்திவாய்ந்த இன்னும் மென்மையாகும். நம்மால் முடியும் இறுதியாக நமது உண்மையான இயல்புடன் சமாதானமாக இருங்கள். உயர்ந்த அறிவிற்கும் தனிப்பட்ட ஞானத்திற்கும் உயர்த்துவதற்கான ஒரு சிறந்த

வழி, ஒரு பட்டியலை உருவாக்க வேண்டும்
உங்கள் பத்திரிகையில் ஒரு பக்கத்தின் இடது
பக்கத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையில் பத்து பெரிய
தவறுகள் செய்துள்ளீர்கள். பின்னர், இல் வலது
புறம், நீங்கள் ஒவ்வொரு தவறும்,
நன்மைகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்ட
படிப்பினையை எழுதுங்கள் என்று
உண்மையில் என்று அந்த தோல்விகள் என்று
விளைவாக உங்கள் வாழ்க்கையில் ஓட்டம்
என்று. உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள்
விரைவில் பார்ப்பீர்கள் உங்கள் கடந்தகால
தவறுகளால் பணக்காரர்களாகவும்
வண்ணமயமானவர்களாகவும் இருக்காதீர்கள்.
எனவே நீ மென்மையாக இருக்க வேண்டும்
மற்றும் அது என்ன வாழ்க்கை பார்க்க
உண்மையில்: சுய கண்டுபிடிப்பின் ஒரு பாதை,
தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் வாழ்நாள் கற்றல்.

80. அமைதிக்கு ஒரு பொருத்தமாக இருங்கள்;

அமைதி ஒரு சத்தியம் பௌத்த பிக்குகள் பல கலாச்சாரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன என்று ஒரு விருப்பத்தை உருவாக்க ஒரு பிடித்த உத்தியை வேண்டும் மகத்தான அளவில் உள்ளார்ந்த பலத்தை உருவாக்கவும், தீர்க்கவும். இது மௌனத்தின் சபதம். அமைதியாக இரு நேரம் குறுகிய காலத்தில் கூட மன உளைச்சலை மற்றும் சுய கட்டுப்பாடு உருவாக்குகிறது, ஏனெனில் நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கு சக்தியை செலுத்துவதில்லை பேசுவதற்கு உந்துதல் கொடுக்கும். பலர் தாங்கள் செய்ததை விட அதிகமாக பேசுகிறார்கள். துல்லியமாகவும், தொடர்புகொள்வதற்கும் பதிலாக என்ன சொல்ல வேண்டும் என்பது மட்டும்தான், எல்லாவற்றிற்கும் நாம் அடிக்கடி செல்கிறோம். இதுவே ஒழுங்குமுறை இல்லாதது வெளிப்படுத்துகிறது. ஒழுக்கம் மேலும் சொல்ல வேண்டியது என்னவென்று சொல்ல வேண்டும், உங்கள் விலைமதிப்பற்ற மன ஆற்றலை இன்னும் பேசுவதன் மூலம் பாதுகாக்க வேண்டும் நீங்கள் வேண்டும் விட. அளவிடப்பட்ட, துல்லியமான பேச்சு தெளிவான சிந்தனைக்கும், அமைதியான மனதுக்கும் ஒரு அறிகுறியாகும். உங்கள் தனிப்பட்ட ஒழுக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கு நீங்கள் இன்று விண்ணப்பிக்கக்கூடிய ஒரு மூலோபாயம் அமைதிக்கு ஒரு பொருத்தமாக இருக்க வேண்டும் அடுத்த ஏழு நாட்களில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு நாள். இந்த மௌன நேரத்தின்போது பேசாதே. அல்லது நீங்கள் இருந்தால் மட்டுமே உள்ளே பேசுங்கள் ஒரு கேள்விக்கு நேரடி பதில் மற்றும் ஒரு தெளிவான, மிருதுவான பதிலை வழங்குதல், எல்லாவற்றிலிருந்தும் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் விடலாம் இந்த கோடை விடுமுறையை நீங்கள் நம்புவதற்கு எங்காவது தொலைக்காட்சியில் இருந்தீர்கள்.

மௌனத்தின் சபதம் மனப்பூர்வமாக
ஏற்றுக்கொள்ளப்படலாம் மற்றும் அன்பாக.
யோசனை நீங்கள் வலுவாக செய்ய மற்றும்
உங்கள் விருப்பத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்,
உங்கள் உறவுகளை தடுக்க முடியாது.
நேரத்திற்குள் நாட்களில் ஒரு விஷயம்,
உங்களிடையே வளர்ந்து வரும் வலிமையையும்
உணர்வையும் உணர்கிறீர்கள். முடிவுகளால்
நீதிபதி: அவர்கள் தங்களைப் பற்றி பேசுவோம்.

81. ஒவ்வொரு முறையும் இது ரிங்டோனைத் தொலைபேசியில் எடுக்க வேண்டாம்;

தொலைபேசியை எடுக்க வேண்டாம் ஒவ்வொரு நேரம் இது ரிங்க்ஸ் உங்கள் வசதிக்காக தொலைபேசி உள்ளது, உங்கள் அழைப்பாளர்களின் வசதிக்காக அல்ல. ஆனாலும், நாங்கள் கேட்கும்போதே தொலைபேசி மோதிரம், நாம் ஐந்து அலாரம் தீ நோக்கி நெருப்பு தீயணைப்பு வீரர்கள் போல் செயல்பட. நம் வாழ்க்கையைப் போல் அதை எடுப்பதற்கு நாங்கள் ஒடுகிறோம் ஒரே நேரத்தில் பதில் அழைக்கப்பட்டதன் மீது சார்ந்துள்ளது. நான் அமைதியான குடும்ப விருந்துகளை அர்ப்பணித்து மக்கள் அர்ப்பணித்துள்ளேன் முறை மற்றும் தியானிப்பு காலங்களில் வாசிப்பது, அவற்றிற்கு வெளிப்படையாக அவசர தொலைபேசி அழைப்புகள் பதிலளிக்க வேண்டியது அவசியம் பின்னர் எடுக்கப்பட்டிருக்கலாம். குரல் அஞ்சல், என்றாலும் சரியானது அல்ல, பல வழிகளில் நவீன யுகத்தின் பெரும் ஆசீர்வாதங்களில் ஒன்று. அதை விடுவிக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் காரியங்களைச் செய்யும்போது, நீங்கள் அழைக்கும்போது நீங்கள் பதிலளிக்க வேண்டும். நீ இனி இருக்கவேண்டியதில்லை ரிங்கிங் ஃபோன் மூலம் குறுக்கிட்டு வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான துறையை உங்கள் நேரத்தை செலவிட முடியும். தொலைபேசியை எடுக்கும் பழக்கம் ஒவ்வொரு முறையும் அது மோதிரத்தை உடைக்க ஒரு கடினமான ஒன்றாகும், நான் தனிப்பட்ட முறையில் அறிந்திருக்கிறேன் அனுபவம். எங்களால் யார் அழைக்கிறார் என்பதை அறிய விரும்புவதால், அது இயங்குவதற்கு மிகவும் எளிதானது. பெரும்பாலும், எடுக்கவில்லை நீங்கள் உண்மையில் செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்ய முனைவது மற்றொரு வழி. ஆனால்

நீங்கள் நல்லது செய்தால் அது ஒரு மோதிரம்,
ஒரு நல்ல புத்தகம் படித்துக்கொண்டிருக்கிறதா
இல்லையா என்பதைக் கவனித்து, அதைச்
சுற்றியும் செயல்படுவதை கவனிக்க வேண்டும்
உங்கள் வாழ்க்கைப் பங்களியுடன் இதய
உரையாடல்களுக்கு அல்லது உங்கள்
பிள்ளைகளோடு பழகும் போது, நீங்கள்
அவசரமாக என்ன ஆசைப்படுவீர்கள்
தொலைபேசி எடுப்பது முதலில் எல்லா
இடத்திலும் இருந்தது.

82. பொழுதுபோக்கு மீண்டும் உருவாக்கம்
ஈடுபடுத்துங்கள் வேண்டும் என்பதை
நினைவில் கொள்ளுங்கள்;

பொழுதுபோக்கு என்பதை நினைவில்
கொள்ளுங்கள் மறு உருவாக்கம் ஒரு
சோர்வுற்ற நாள் வேலைக்கு பிறகு, அது
படுக்கை மீது சுருட்டு மற்றும் அடுத்த மூன்று
அல்லது நான்கு மணி நேரம் பார்த்து மிகவும்
எளிதாக உள்ளது தொலைக்காட்சி.
முட்டாள்தனம், நீங்கள் பெரும்பாலான
மக்களைப் போல் இருந்தால், நீங்கள் பார்த்துக்
கொண்டிருக்கும்போதே மிகவும் களைப்பாக
உணர்கிறீர்கள் முதலில் உட்கார்ந்தபோது
நீங்கள் உணர்ந்ததைவிட அதிக டிவி. ஒரு
சீரான வாழ்க்கைக்கு பொழுதுபோக்கு மிகவும்
முக்கியம். ஆனால் பொழுதுபோக்கு உங்களை
மீண்டும் உருவாக்க உதவும். பொழுதுபோக்கு
உங்களை மீட்டெடுக்க வேண்டும் மற்றும்
உங்களை மீண்டும் உயிருடன் கொண்டுவர
வேண்டும். ரியல் பொழுதுபோக்கு ஒரு
புதுப்பிக்கப்பட்ட உணர்வு உங்களுக்கு நிரப்ப
வேண்டும் நம்பிக்கை மற்றும் ஆற்றல்.
உண்மையான பொழுதுபோக்கை நீங்கள்
உன்னுள் மிக உயர்ந்த மற்றும் சிறந்ததுடன்
இணைக்கும்போது உன்னுடையது உள்
வாழ்க்கை. பிளாட்டோ குறிப்பிட்டதுபோல்,
"எந்தவொரு உடல்நலத்தாலும் நல்ல உடல்
ஆத்துமாவை அதிகரிக்கிறது, ஆனால், அதற்கு
மாறாக, நல்ல உயிர், தனது சிறப்பானது, இது
சாத்தியமான வரையில் உடலை
மேம்படுத்துகிறது." பயனுள்ள பொழுதுபோக்கு
பிறகு உங்கள் ஆன்மா *soothes* என்று சில
பின்தொடர வேண்டும்.

83. தகுதியுள்ள எதிரிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்;

மதிப்புமிக்க எதிர்ப்பாளர்களைத் தேர்வுசெய்யவும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வீட்டிற்கு திரும்பிய பிறகு, அவர்களில் சிலர் எதைப் பாதிக்கிறார்கள் என்பதை சமீபத்தில் நான் வாசித்தேன் உளவியலாளர்கள் *POD* (போஸ்ட் ஒலிம்பிக் டிப்போஷன்) ஐ அழைக்கிறார்கள். உலகின் கவனத்தை மற்றும் பல ஆண்டுகளாக பயிற்சியளித்த பின்னர் போட்டியில் சிறந்து விளங்குவதற்கு, இந்த துன்பத்தை உருவாக்கும் விளையாட்டு வீரர்கள் ஒருமுறை மனச்சோர்வு நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் மீண்டும். வெற்றிகரமான உச்சகட்டத்தை அடைந்திருப்பதால் அவர்களுக்கு அதிக இலக்கு இல்லை நோக்கம் மற்றும் அதனால் வாழ்க்கை அதன் அர்த்தத்தை இழக்கிறது. அப்பல்லோ விண்வெளி வீரர்களால் இதேபோன்ற நிகழ்வு நிகழ்ந்தது சந்திரனில் நடந்தார். இதை அடைந்த பிறகு, வாழ்க்கையில் சில விஷயங்களைச் செய்ய முடிந்ததை உணர்ந்து கொண்டனர் விண்வெளியில் பயணிக்கும் உற்சாகத்தை பொருத்து. வாழ்க்கையின் நம்பிக்கையையும் மனப்பான்மையையும் ஆரோக்கியமாக நிலைநிறுத்த, நீங்கள் உயர்ந்த மற்றும் உயர்ந்த அமைப்பை வைத்திருக்க வேண்டும் இலக்குகளை. ஒரு இலக்கை அடையும்போது, அது ஒரு வாழ்க்கை இலக்கு அல்லது தனிப்பட்டவரா என்பதை நீங்கள் விரைவாக அமைக்க வேண்டும் அடுத்தது. நான் படிப்படியாக பெரிய, மேலும் ஈடுபடும் இலக்குகளை அமைக்க செயல்முறை அழைப்பு "தகுதி எதிரிகளை தேர்வு." நான் சட்டம் பயிற்சி போது, நான் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு நலன்களை குறிக்கும், நீதிமன்றத்தில் என் நேரம் கழித்தார். இந்த காரணங்களை நான் வாதாடுகின்ற ஆண்டுகளில், என்

கடினமானவருக்கு எதிராக நான்
தோன்றியபோது நான் சிறப்பாக
செயல்பட்டேன் என்பதை எப்போதும் நான்
கண்டறிந்தேன் எதிரிகள். அந்த பிரகாசமான,
மிகவும் தயாரிக்கப்பட்ட மற்றும் விதிவிலக்காக
கவனம் செலுத்தப்பட்ட *litigators* என்னை
முக்கிய பிரச்சினை பெற என்னை
கட்டாயப்படுத்தியது நீதிபதிக்கு முன்பாக என்
வாதத்தை சுருக்கமாகவும் திறம்படமாகவும்
வழங்கவும். வர்ச்சுவல் எதிரிகள் என்னை
கட்டாயப்படுத்தினர் என்னை உள்ளே ஆழமாக
அடைய நான் முன்பு இருந்ததைவிட சிறப்பாகச்
செய்யுங்கள். அதே வழியில், நிர்ப்பந்தமான
இலக்குகளை ஒரு நிலையான ஸ்ட்ரீம் தேர்வு
உங்கள் திறமைகளை முழுமையை
விடுவிக்கும். நினைவில் வைத்து
கொள்ளுங்கள், வைரங்கள் நிலையான
அழுத்தம் மூலம் உருவாக்கப்படுகின்றன.
எனவே உங்கள் குறிக்கோள்கள் உன்னுடையது
என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
செய்ய நிச்சயமாக அவர்கள் உங்கள்
இதயத்தில் அடைய மற்றும் சிறந்த உள்ள
வெளியே கொண்டு கட்டாயப்படுத்தி என்று
சவால்களை வகையான நீங்கள்
செயலாக்கத்தில் வளர உதவுகிறீர்கள்.
தனிப்பட்ட பயிற்சிக் கூட்டங்களில் நான்
நாட்டைச் சுற்றி நடப்பேன், பல
பங்கேற்பாளர்கள் ஏற்கனவே தங்கள்
வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்க்கை இருவரும்
வெற்றி கருதுகின்றனர் என்ன அடைந்தது.
அவர்கள் மிகவும் மரியாதைக்குரிய,
செல்வாக்கு உடையவர், சமநிலையான மற்றும்
தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச்
செல்லும் போது அவர்கள் என்ன
செய்கிறார்களோ அதை அனுபவிக்கிறார்கள்.
இன்னும் அவர்கள் எனது திட்டங்களில்
சேர்ந்துகொண்டுள்ளதால், அவர்கள் இன்னும்
ஆழமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம், மேலும்
அதிகமான வாழ்க்கை வாழலாம் அவர்கள்
கடையில் வெகுமதிகளை. அவர்கள்

உண்மையிலேயே தங்கள் மனித ஆற்றலை
வெளிப்படுத்துவதற்கும்,
விட்டுச்செல்லும்படியும் புரிந்துகொள்கிறார்கள்
நீடிக்கும் மரபுகள், அவர்கள் பட்டை உயர்த்தி
வைத்திருக்க வேண்டும் மற்றும் உயர்ந்த
தரத்திற்கு தங்களை வைத்திருக்க வேண்டும்.
மற்றும் காரணமாக நிலையான
முன்னேற்றத்தின் மனப்பான்மை, உயிரின்
ஆசீர்வாதங்களை அவர்களது வழியில்
அனுப்புகிறது.

84. குறைந்த தூக்கம்;

குறைவாக தூங்கு தாமஸ் எடிசன் வாழ்க்கை கதை பற்றி வாசிப்பது ஒரு மதிப்பு. பகுதி தொலைநோக்கு, பகுதி சூதாடி மற்றும் பகுதி மேதை, அவர் ஒரு இருந்தது கிரகத்தில் தனது நேரத்தை சிறந்த முறையில் உபயோகித்த சிறந்த கண்டுபிடிப்பாளர். அவர் சாதாரணமாக ஆறு மாதங்களுக்கு மட்டுமே இருந்தார் அவர் எட்டு வயதிலேயே ரோமானிய சாம்ராஜ்ஜியத்தின் வீழ்ச்சி மற்றும் வீழ்ச்சி போன்ற வகுப்புகளை அடைந்தார் அவர் ஃபோனோகிராஃப் கண்டுபிடித்தார், அவர் முப்பது வயதிலேயே பதிவுகளை ஒலித்தது. நேர்மறை ஒரு மாஸ்டர் சிந்தனை, யாராவது அவரை கேட்ட போது, அவர் கடந்த ஆண்டுகளில் அவர் கிட்டத்தட்ட முற்றிலும் செவிடு இருந்த போது, அவர் கண்டுபிடிக்கவில்லை ஒரு விசாரணை உதவி, அவர் பதிலளித்தார், "நீங்கள் என்ன செய்ய முடியாது என்று கடந்த இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தில் கேட்டிருக்கிறேன் இல்லாமல்?" அவர் ஒரு புன்னகையுடன் சேர்த்து, "கத்தி ஒரு மனிதன் ஒரு பொய் சொல்ல முடியாது. "ஆனால் என்ன நான் நினைவில் அவருடைய விசேஷமான மனிதனைப் பற்றி மிகுந்த நான்கு மணிநேர தூக்கத்தில் அவனது அரிய திறனைப் பெற்றார். "ஸ்லீப் ஒரு மருந்து போல," என்று அவர் கூறினார் விளக்கினார். "ஒரு நேரத்தில் மிக அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அது உங்களை ஏமாற்றுகிறது, நீங்கள் நேரம், உயிர் மற்றும் வாய்ப்புகளை இழக்கிறீர்கள்." நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் நமக்குத் தேவைப்படுவதை விட அதிகமாக தூங்குகிறார்கள். நாம் எட்டு நல்லவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் கூறுகிறோம் எங்கள் சிறந்த செயல்பாட்டை பொருத்துவதற்காக கவர்கள் கீழ் நேரம் மணி நேரம். குறைந்த தூக்கத்தில் இருந்து நாம் பெறுவதை கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது

மிகவும் யோசித்தேன். ஆயினும் கூட, முந்தைய படிப்பின்பேரில் நான் எழுதியது போல, இது மிகவும் தூக்கத்தின் அளவு அல்ல முக்கியமான. உங்கள் தூக்கத்தின் தரம் மற்றும் செல்வம் என்னவென்று உண்மையில் கணக்கிடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள அனைத்தும் வேலை செய்யும் போது அந்த சமயங்களை நினைவில் வைப்பார்கள். நீங்கள் அலுவலகத்தில் செழித்து, உங்கள் உறவுகளில் பூர்த்தி மற்றும் உங்கள் உள் வாழ்க்கையில் வளர்ந்து. நீங்கள் சக்தி மற்றும் உணர்ச்சி நிரம்பி வழிகிறது உங்கள் நாட்களில் ஒவ்வொரு நிமிடமும். நீங்கள் பெரும்பாலான மக்களைப் போல் இருந்தால், இந்த காலங்களில் நீங்கள் நினைவுகூருவீர்கள் குறைவான தூக்கம் மூலம் பெற முடியும். உண்மையில், நீங்கள் விரும்பாதது பற்றி உற்சாகமாக இருக்க வேண்டும் *oversleeping* மூலம் கழிவு நேரம். விஷயங்களை நன்றாகப் போகவில்லை என்றால், உங்கள் வாழ்க்கையின் அந்த நேரங்களை இப்போது பிரதிபலிக்க வேண்டும். உங்கள் வேலை சோர்வுற்றது, உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்கள் உங்களை பைத்தியம் பிடித்தார்கள், நீங்களே நேரத்தை செலவிடவில்லை. போது இந்த முறை, ஒருவேளை நீங்கள் வழக்கமான விட நீண்ட தூங்கி. ஒருவேளை மதியம் இரண்டு மணி வரை தூங்கினீர்கள் சனிக்கிழமை அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமை (கடினமான காலங்களில் நாங்கள் உண்மையில் நிஜமாக தப்பித்து விடுகிறோம்). ஆனால் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் இறுதியாக நீ விழித்த போது கிரோகி, ஈர்க்கப்படாத மற்றும் சோர்வாக. எனவே, அது முக்கியமாக இருக்கும் தூக்கத்தின் மணிநேரமல்ல ஆனால் உங்கள் உடல் பெறும் புதுப்பித்தலின் அளவு அல்ல. படுக்கையில் சிறிது நேரம் முயற்சி செய் ஆனால் ஒரு பணக்காரர், ஆழமான தூக்கம். சோர்வு பெரும்பாலும் ஒரு மன படைப்பு என்று

புரிந்து கொள்ளுங்கள் நீங்கள் செய்ய
விரும்பாத துணிகளை செய்வதிலிருந்து
தப்பித்துக்கொள்கிறார். ஹென்றி
வாட்ஸ்வொரார்ட் லொங்ஃபொல்லின்
ஞானமான வார்த்தைகளை நினைவில்
வைங்கள்: பெரும் மனிதர்களின் உயரங்கள்
எட்டிக்கொண்டன திடீரென்று விமானம்
எட்டவில்லை ஆனால் அவர்களது தோழர்கள்
தூங்கும்போது, இரவில் தூங்குகிறாய்.

85. ஒரு குடும்ப உணவு நேரம்::

ஒரு குடும்ப மீட்டர் நேரம் பல பெரிய குடும்ப மரபுகளில் ஒன்று, நான் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது என் அற்புதமான தாய் நம்மைப் பக்குவப்படுத்தியுள்ளார் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குடும்ப உணவு. எங்களிடம் என்ன நடவடிக்கைகள் எடுத்திருந்தாலும், என் தந்தை, என் அண்ணனும் நானும் கடமைப்பட்டோம் ஒரு நாள் இரவு வீட்டுக்கு வரும்படி கட்டளையிடப்பட்டது, எங்களுடைய கதைகள் அனைத்தையும் நாம் திரும்பவும் பகிர்ந்து கொள்ள முடிந்தது நெருங்கிய என் அப்பா இரவு உணவு மேஜைக்குச் சென்று அடிக்கடி கற்றுக் கொண்ட ஒரு புதிய விஷயத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்வார். அல்லது அவர் அவர் தனது சட்டைப் பாக்கெட்டில் தூக்கி எறிந்த ஒரு பத்திரிகை கிளிப்பை இழுத்து, ஒரு உற்சாகமான விவாதத்தில் ஈடுபடுவார் கதை தொடர்பானது. ஒரு தினசரி குடும்ப உணவு சிறப்பு பாரம்பரியம் எங்கள் குடும்பத்தை நெருக்கமாக கொண்டு பல என்னை கொடுத்தது சந்தோஷமாக நினைவுகள். இது என் சொந்த குடும்ப வாழ்க்கையிலும், என் குழந்தைகளிடம் நம்பிக்கை வைப்பதென்பதும் ஒரு பாரம்பரியம் தொடர்ந்து. உங்கள் குடும்ப உணவு உணவை சாப்பிடக்கூடாது. நாங்கள் வேலையாக உள்ளோம். நாம் முடிவில்லாத தனிப்பட்டவை கடமைகளில், நம் குழந்தைகளுக்கு கால்பந்து நடைமுறைகள், பியானோ பாடங்கள் மற்றும் பாலே வகுப்புகள் உள்ளன, அவை கடினமாக இருக்கும் மாலை நேரங்களில் ஒரு அமைதியான உணவு வேண்டும். காலை உணவு அல்லது மதிய உணவு என்றால் உங்கள் குடும்பம் சாப்பிடலாம் உங்கள் அட்டவணை அதை அனுமதிக்கிறது. இது நாள் முடிவில் பால் மற்றும் குக்கீகளின் விரைவான சிற்றுண்டாக இருக்கலாம். தி முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், தினமும் சில நேரங்களில்

”ரொட்டி உடைக்க” நீங்கள் மிகவும்
நேசித்திறவர்களோடு தொடர்ந்து
நேசித்திறீர்கள் ஒரு பணக்காரர், அதிக
அர்த்தமுள்ள குடும்ப வாழ்க்கைக்கு வேலை
செய்கிறார்.

86. ஒரு விபச்சாரி ஆக::

ஒரு விபச்சாரி ஆக நீங்கள் செயல்படும் வழி நீங்கள் நினைக்கும் எண்ணங்களை பாதிக்கும் என்பதை ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. நீங்கள் தரையில் பார்த்தால், துளசி ஒரு மன அழுத்தம் கொண்ட நபருடன் உடல் ரீதியாக உங்களை மாதிரியாக மாற்றி, இறுதியில் நீங்கள் உணர் ஆரம்பிக்கிறீர்கள் மனச்சோர்வு. மறுபுறம், நீங்கள் சிரிக்கிறீர்கள், சிரிக்கிறீர்கள், உன்னுடைய தலையில் உயர்ந்த நிலையில் நிற்கிறாய், நீ சீக்கிரத்தில் சீக்கிரமாக வருவீர்கள் நீங்கள் தொடங்குவதற்கு ஒரு பெரிய மனநிலையில் இல்லாவிட்டாலும், நீங்கள் மிகவும் நன்றாக உணர் வேண்டும் என்று கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த தகவலைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், "நீங்கள் அதை உருவாக்கும் வரை போலிஸ் செய்யலாம்." வேறுவிதமாக கூறினால், நீங்கள் நடிக்க முடியும் நீங்கள் விரும்பும் நபரின் வகையான. மிகவும் உற்சாகமான நபராகவோ அல்லது உண்மையாகவோ தொடர்ந்து செயல்படுவதன் மூலம் நம்பிக்கை நபர், நீங்கள் இறுதியில் இந்த தனிப்பட்ட பண்புகளை எடுக்கும். "நீங்கள் விரும்பியதைப் போன்ற செயலின் சக்தி" தொழில்நுட்பத்தை ஒரு ஆய்வு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டது ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியலாளர்கள் ஒரு குழு உணர்ச்சிபூர்வமாக பாதுகாப்பான கல்லூரி மாணவர்களின் குழுவை நடத்தியது உருவகப்படுத்தப்பட்ட சிறை அமைப்பில் இரண்டு குழுக்களாக தோராயமாக பிரிக்கப்பட்டன. முதல் குழு செயல்பட உத்தரவு சிறைக் காவலாளர்களைப் போலவே குழு உறுப்பினர்களுக்கும் இரண்டாவது குழுவிற்கும் கூறப்பட்டபோது இது மிகவும் வியத்தகு முறையில் பாதிக்கப்பட்டது உளவியலாளர்கள் ஆறு நாட்கள் கழித்து முடிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. "கைதிகள்" கடுமையாக ஆகிவிட்டனர்

மனச்சோர்வு, மன உளைச்சல் மற்றும்
"காவலர்கள்" கொடூரமாகவும் அக்கறையுடனும்
நடந்துகொண்டபோதும், அழுவதைக் கண்டனர்.
இது போல ஆய்வு உறுதிப்படுத்துகிறது,
"செயல்படுவது போல்" நுட்பம் உங்கள் நடத்தை
மாற்றுவதற்கும் மாற்றுவதற்கும் மிகவும்
பயனுள்ள வழியாகும் நீங்கள் திட்டமிட்டுள்ள
நபரிடம் உங்களை நீங்களே கையாள்வீர்கள்.

87. பொதுப் பேசும் பாடத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்;

பொதுப் பேசும் பாடத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் தலைமைத்துவம், தனிப்பட்ட திறன் மற்றும் வாழ்க்கை முன்னேற்றம் ஆகியவற்றை நிபுணத்துவம் வாய்ந்த ஒரு தொழில்முறை பேச்சாளர் என்ற முறையில், எனக்குத் தெரியும் பிரைன் ட்ரேசி போன்ற உலகின் சிறந்த வல்லுநர்களில் சிலர் புகழ்பெற்ற நிகழ்ச்சிகளில் தோன்றிய சிறப்புரிமை ஊக்கமூட்டும் பேச்சாளர், பேராசிரியர் ஜான் கோட்டர், மரியாதைக்குரிய வணிக குரு, நடிகர் கிறிஸ்டோபர் போன்ற பிரபலங்கள் ரீவ் மற்றும் ஜூலை போன்ற இசை சூப்பர்ஸ்டார்கள். நான் எழுபது ஐந்து பிரதான மாநாட்டிற்கு முக்கிய முகவரிகளை தருகிறேன் *a* வட அமெரிக்கா முழுவதும், கரீபியிலும் ஆசியாவிலும் பெரிய பார்வையாளர்களைப் பேசுங்கள். இன்னும் சிலர் என் வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய அச்சம் ஒரு முறை பகிரங்கமாக பேசப்பட்டது என்று எனக்கு தெரியும். பள்ளியில் இருந்தபோது, தோல்வி பயம் காரணமாக மக்களுக்கு முன்னால் பேசுவதற்கு எந்த சந்தர்ப்பத்தையும் நான் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு என்றால் வகுப்புக்கு வாய்வழி அறிக்கை ஒன்றை கொடுக்க அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் பேசுவதற்கு ஆசிரியர் என்னிடம் கேட்டார், நான் எப்போதும் சிலவற்றைக் கண்டுபிடிப்பேன் பொதுப் பேசும் பயம் என் நம்பிக்கையை பாதிக்காது, பலவற்றில் இருந்து என்னைத் தடுத்தது என் இதயத்தில் எனக்கு தெரிந்த விஷயங்கள் என்னால் செய்ய முடிந்தது. நான் டேல் கார்னகி ஒரு பொது பேசும் நிச்சயமாக எடுத்து வரை அது இல்லை நான் மாற்றத் தொடங்கினேன். ஒரு முறை நான் செய்தேன், ஒரு புதிய உலகம் எனக்கு வெளிப்பட்டது. நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன் நான் என் பயத்தில் தனியாக இல்லை. பெரும்பாலான மக்கள்

பேசுவதில் பயப்படுகிறார்கள் என்று
அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது மரணத்தை விட ஒரு
பார்வையாளரின் முன்னால். ஒரு பெரிய
குழுவின்ருடன் பேசுவது வட்டத்தின் வெளியே
நம்மை இழுக்கிறது நாம் வாழ்ந்து
கொண்டிருக்கிறோம் மற்றும் ஒரு முற்றிலும்
வெளிநாட்டு அனுபவத்தை எதிர்கொள்ள
நம்மை தூண்டுகிறது. ஆனால் இரண்டு
விஷயங்கள் முடியும் பொது பேசுதல் (அத்துடன்
வேறு எந்த பயம் போன்றவை) பற்றிய பயம்
வியத்தகு முறையில் குறைக்கப்படுகிறது:
தயாரித்தல் மற்றும் பயிற்சி. பொதுப் பேசும்
படிப்பை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம்,
குழுக்களுக்கு முன்பாக பேசுவதற்கு
உங்களுக்குத் தயாரிப்பதுடன், உங்களுக்கு ஒரு
சலுகையும் வழங்கப்படும் ஒரு குழுவிற்கு
முன்னால் பயிற்சி செய்வதற்கு வழக்கமான
மன்றம், விரைவில் உங்கள் பயத்தை
நிர்வகிக்கவும், கடைசியில் அதை மாஸ்டர்
செய்யவும்.

88. தியான எண்ணங்களை நிறுத்துங்கள்::

சிறிய எண்ணங்களை நினைத்து நிறுத்துங்கள் பிரிட்டிஷ் அரசியலமைப்பாளரான பெஞ்சமின் டிஸ்ரேலியே இவ்வாறு கூறினார்: "உங்கள் மனதில் பெரிய எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள் நீங்கள் நினைப்பதை விட உயர்ந்ததாக செல்லுங்கள்." அவரது வார்த்தைகள் ஆழ்ந்தவை. ஞானமான அறிவு அவரது தெளிவானது: நீங்கள் அல்ல அது வாழ்க்கையில் நீங்கள் மீண்டும் வைத்திருக்கும். நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். இது உங்கள் உள் உலகில் நடக்கிறது உங்களுக்கு தேவையான எல்லாவற்றையும் தடுக்க நீங்கள் தடுக்கும். இந்த புரிதலை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும் தருணமும், அமைதியாகவும் இருக்கும் அதன் வரம்புக்குட்பட்ட எண்ணங்களின் மனதில் உற்சாகம் உண்டாகிறது, உங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் உடனடி முன்னேற்றங்களை நீங்கள் காண்பீர்கள் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. என் ஊக்கமூட்டும் கருத்தரங்கில், நான் என் பார்வையாளர்களிடம் சொல்கிறேன், "நீங்கள் உங்கள் கனவுகளைத் தொடரவில்லையென்றால், உங்கள் வரம்புகள், "என் சகோதரன், ஒரு சர்வதேச அளவில் அறியப்பட்ட கண் அறுவை சிகிச்சை, ஒரு முறை மருத்துவ சிகிச்சை பற்றி என்னிடம் கூறினார் என்று அழைக்கப்படும் அம்பில்போபியா, ஒரு குழந்தை ஒரு இளம் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான கண் மீது வைக்கப்படும் போது ஏற்படும் ஒரு நிபந்தனை. எப்பொழுது இணைப்பு நீக்கப்பட்டுவிட்டது, அந்த குழந்தையை அந்த நல்ல கண்ணின் பார்வை முழுமையாக இழந்துவிட்டது. கண் சண்டைகளை மூடி அதன் அபிவிருத்தி மற்றும் குருட்டுத்தன்மை காரணமாக. நம்மில் பலர் நமது சொந்த தோற்றப்பாட்டின் பாதிப்பினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எங்களுக்கு பல

பாதிக்கப்படுகின்றனர் எங்கள் வெற்றியின்
வடிவம் அம்பில்போபியா. நம் கண்கள் மீது
குருட்டுத்தனமாக வாழ்வது, பெரிய கனவுகளை
கனவு கண்டு பயப்படுகிறோம் நாங்கள்
பயப்படுகிறோம். இதன் விளைவாக எப்போதும்
ஒரே மாதிரியானவை: அம்பில்போபியுடனான
குழந்தையைப் போலவே, நாம் இறுதியில் நம்
இழப்பை இழக்கிறோம் பார்வை மற்றும்
இயக்கத்தின் மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட
பகுதிக்குள் நம் நாட்களை மற்ற நேரங்களில்
செலவிடுகிறோம். பல மக்கள் சிறிய
உயிர்களை வாழ்கின்றனர். எங்களில் பலர்
இருபது பேர் இறந்து எண்பது மணிக்கு
புதைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். நினைவில்,
நிறுத்திக்கொள்ள மறுக்கிற ஒருவர் நின்றுவிட
முடியாது. பெரும்பாலான மக்கள் உண்மையில்
தோல்வி அடைவதில்லை, அவர்கள் வெறுமனே
முயற்சி செய்கிறார்கள். உங்கள் கனவுகளில்
இருந்து உங்களைக் காத்துக்கொள்ளும்
வரம்புகள் மிகவும் சுயமாக சுமத்தப்பட்டுள்ளன.
எனவே, "சிறிய சிந்தனை," ஒரு மாற்றம் பெரிய
கனவு மற்றும் தோல்வி நீங்கள் ஒரு
விருப்பத்தை இல்லை என்று ஏற்க வேண்டும்.
என செனிகா இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்:
"விஷயங்கள் கடினமாக இருப்பதால் நாம்
தேரீயமில்லையென்றாலும், கடினம்."

89. நீங்கள் மாற்ற முடியாத விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்;

விஷயங்களை பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம் நீங்கள் மாற்ற முடியாது என் சொந்த வாழ்க்கையில் ஒரு சவாலை எதிர்கொள்ளும்போது, மறுபடியும் மறுபடியும் மறுபிறப்பு நேபூரின் செரிட்டி பிரார்த்தனைக்கு திரும்புவேன்: "கடவுளே, களிப்புடன் கூடிய விஷயங்களை மாற்றுவதற்கு தைரியம், அமைதியுடன் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு எங்களுக்கு அருள் கொடுங்கள் இது மாற்றப்பட வேண்டும், ஞானம் வேறு ஒரு வடிவத்தை வேறுபடுத்தி கொள்ளும்." என் தலைமை பயிற்சிக் திட்டங்களில் நான் பயன்படுத்தும் பயிற்சியைப் பார்த்த ஒரு வணிக நிர்வாகி ஒருவர் கண்டுபிடித்தார் அந்த 54 சதவீதம் அவரது கவலைகள் சாத்தியம் இல்லை என்று விஷயங்களை தொடர்பான; 26 சதவீதம் கடந்த காலத்தில் இருந்தன மாற்ற முடியாத செயல்கள்; 8 சதவீத கருத்துக்கள் தொடர்பான கருத்துக்கள் உண்மையில் இல்லை அவருக்கு முக்கியம்; 4 சதவிகிதத்தினர் அவருடைய உடல்நலப் பிரச்சினைகள் பற்றித் தீர்மானித்தனர்; மற்றும் 6 சதவீதம் மட்டுமே அவரது கவனத்தை தகுதியுள்ள உண்மையான பிரச்சினைகள் சம்பந்தப்பட்டவை. அடையாளம் கண்டு பின்னர் அவர் செய்ய முடியும் கவலைகள் செல்ல விடாமல் அவரது ஆற்றலின் முழு வீழ்ச்சியையும் பற்றி இது ஒன்றும் இல்லை, இந்த மனிதர் 94 சதவீதத்தை நீக்கிவிட்டார் அவரை பாதித்தேன்.

90. எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை அறிக::

எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை அறிக சுமார் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, என் தந்தையிடமிருந்து அஞ்சல் பெட்டியில் எனக்கு ஒரு தொகுப்பு வந்தது. அது ஒரு பழைய பழைய புத்தகம் உள்ளே நுழைந்த பின்பக்க மூடுதிரையைப் பார்த்தேன்: "அன்பே ராபின், சில நேரம் முன்பு, நான் இந்த புத்தகத்தை எடுத்தேன் இரண்டாவது புத்தகங்களை விற்கும் கடையில் இருந்து. இந்த புத்தகத்திற்காக பணம் செலுத்திய பணம் பெயரெடுத்தாலும், அதன் நிகர மதிப்பு மிகப்பெரிய. நான் அதை வாசித்து மகிழ்கிறேன். காதல், அப்பா. " 1946 இல் வெளியிடப்பட்ட இந்த புத்தகம், வாழ்க்கையின் மிக அவுட் ஆஃப் லைஃப் என அழைக்கப்படுகிறது, இது என்னுடைய பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகும் ஞான இலக்கியம் மற்றும் சுய உதவி புத்தகங்களின் நூலகம். நான் பரந்த அளவில் கொண்டிருக்கும் சிறு கட்டுரைகள் மீது திரும்பியுள்ளேன் வாழ்க்கை முன்னேற்ற தலைப்புகள், "வேக் அப் மற்றும் லைவ்!" "தி லாஸ் லைஃப் எ லாங் டைம்" மற்றும் "எப்படி வாழ வேண்டும் 24 மணி ஒரு நாள்," பல ஆண்டுகளில் பல முறை படிப்பினைகளை இருந்து வளர்ந்து வழங்கப்படும். இது உண்மையிலேயே விலைமதிப்பற்ற உடைமை. சமீபத்தில் மழைக் காலத்தில், புத்தகத்தை நான் இழுத்தேன், பல்வேறு அத்தியாயங்கள் மூலம் தட்டிக்கொண்டேன் "ஒரு நேர்முக தேர்வு எப்படி" என்ற தலைப்பில். அதில், ஆசிரியர் ஆலன் தேவ்ஓவ் எப்படி தனது திறமைகளை சிறந்த முறையில் பெற முடியும் என்பதைப் பற்றிக் கூறுகிறார் நடைபயிற்சி முதல், அவர் ஆலோசனை, ஒரு நடை ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கம் இல்லை. ஒரு இலக்கு கொண்டிருப்பதை விட நீங்கள் வெறுமனே நடக்க தன்னை அழகை உங்களை மூழ்கடித்து வேண்டும். இரண்டாவதாக, உங்கள்

கவலைகளை நீங்கள் ஒருபோதும்
எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது நீ நடக்கிறாய்.
வீட்டிலேயே தங்கியிருங்கள்,
இல்லையென்றால், அவர்கள் உன் மனதில்
ஆழமாக வேருன்றிவிடுவார்கள்
நடைப்பயணத்தின் முடிவில். இறுதியாக,
முழுமையாக அறிந்திருங்கள்.
பார்வையாளர்களுக்கு முழு கவனம் செலுத்த
உங்களை பயிற்சி, சத்தம் மற்றும் வாசனை.
மரங்களில் இலைகளின் வடிவத்தை படித்துப்
பாருங்கள். மேகங்களின் அழகைக் கவனித்துக்
கொள்ளுங்கள் மலர்கள் வாசனை. அவர்
முடிக்கிறார்: "உலகம், ஒருபோதும் இல்லாத
போது, அது முடியாதது அல்ல அதை பார்க்க
மற்றும் வாசனை மற்றும் அதன் அமைப்பு
உணர் மற்றும் அதை தனியாக இருக்க
வாய்ப்பு. இந்த உலகத்துடன் இந்த அறிமுகம்
நீங்கள் ஒரு குழந்தையாக இருக்கும் போது
நீங்கள் உணர்ந்த மாய மகிழ்ச்சியை மற்றும்
வியப்பு புதுப்பித்தல் நடக்கிறது. "

91. உங்கள் வாழ்க்கை கதை எழுதவும்::

உங்கள் வாழ்க்கை கதை எழுதவும்
காலப்போக்கில் மிகவும் அற்புதமான
விஷயங்களில் ஒன்று நீங்கள் முன்சூட்டியே
அதை வீணடிக்க முடியாது என்பதே. எப்படியாக
இருந்தாலும் நீங்கள் கடந்த காலத்தில்
துண்டிக்கப்பட்ட அளவுக்கு அதிகமான நேரம்,
அடுத்த முறை வரும் நேரம் சரியானது,
துருப்பிடிக்காததாய் இருக்கும் அது மிகச்
சிறந்ததைச் செய்ய தயாராக உள்ளது. கடந்த
காலத்தில் நீங்கள் என்ன செய்தாலும் உங்கள்
எதிர்காலம் இல்லை களங்கமற்ற. ஒவ்வொரு
விடியலும் அதனுடன் ஒரு புதிய
வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதற்கான
அதற்கான வாய்ப்பையும் கொண்டுவரும்
என்பதை உணருங்கள். என்றால் நீங்கள்
தேர்வு, நாளை நீங்கள் முந்தைய எழுந்து
தொடங்க என்று நாள் இருக்க முடியும், மேலும்
படிக்க, உடற்பயிற்சி, நன்றாக சாப்பிடுவேன்
மற்றும் குறைவாக கவலை. எழுத்தாளர் *Ashleigh
Brilliant* குறிப்பிட்டுள்ளபடி, "எந்த நேரத்திலும்
நான் இன்னும் அதிகமாக இருக்க முடியும் நான்
கனவு கண்டேன், ஆனால் என்ன நேரம் நான்
தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்?" உங்களுடைய
பத்திரிகை திறக்கப்படுவதைத் தடுக்க யாரும்
உங்களைத் தடுக்கவில்லை, ஒரு வெற்றுப்
பக்கத்தில், உங்கள் வாழ்க்கையின் கதையை
மீண்டும் எழுதுகிறார்கள். இந்த நிமிடம், நீங்கள்
அதை விரிவுபடுத்த விரும்புகிறீர்கள் என்பதை
முடிவு செய்யலாம், மத்திய பாத்திரங்களை
மாற்றவும் மற்றும் உருவாக்கவும் புதிய முடிவு.
ஒரே கேள்வி நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய
தேர்வுசெய்கிறீர்களா? நினைவில் வைத்து
கொள்ளுங்கள், அது நபர் ஆக மிகவும்
தாமதமாக இல்லை நீங்கள் எப்பொழுதும்
இருக்க வேண்டும்.

92. ஒரு மரத்தை நடவுங்கள்::

ஒரு மரம் நடு பண்டைய கிழக்கு சிந்தனை படி, ஒரு பூர்த்தி வாழ்க்கை வாழ, நீங்கள் மூன்று விஷயங்களை செய்ய வேண்டும்: ஒரு மகன், எழுத ஒரு புத்தகம் மற்றும் ஒரு மரம் ஆலை. அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், சிந்தனை தொடர்கிறது, நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு வாழக்கூடிய மூன்று மரங்கள் உங்களுக்கு உண்டு நீ மடி. ஒரு மகிழ்ச்சியான மற்றும் முழுமையான வாழ்க்கையின் பல அம்சங்களை தெளிவாகக் காணும்போது (நான் மகிழ்ச்சியைச் சேர்க்கிறேன் ஒரு மகள் பட்டியலில்), ஒரு மரம் நடவு யோசனை ஒரு சிறந்த ஒன்றாகும். ஒரு மரத்தை ஒரு மரத்தில் இருந்து ஒரு மரத்தில் வளர்த்தல் உயரமான ஓக் நீங்கள் நேரம் மற்றும் இயற்கையின் சுழற்சிகள் தினசரி பத்தியில் இணைக்க வைக்க வேண்டும். மரம் வளரும் போலவே மற்றும் முதிர்ச்சி, எனவே நீங்கள் ஒரு தனிப்பட்ட மனித பத்தியில் உங்கள் தனிப்பட்ட பத்திகளை மற்றும் வளர்ச்சி குறிக்க முடியும். உங்களுக்கு குழந்தை இருந்தால், ஒவ்வொரு மரபணுவிற்கும் ஒரு மரத்தை வளர்ப்பதற்கு நீங்கள் விரும்பலாம். அவர்கள் வளர, நீங்கள் அவர்களின் வெவ்வேறு வயதினரைக் குறிக்க முனையிலிருந்து முழங்கால்களைக் காப்பாற்ற முடியும். ஒவ்வொரு மரமும் வித்தியாசமான ஒரு வாழ்க்கைப் பதிவு ஆகும் வாழ்க்கை நிலை. உங்கள் குடும்பத்தில் ஒவ்வொரு குழந்தையுமே ஒரு மரத்தை நட்டுக்கொள்வது அன்பின் அற்புதமான மற்றும் ஆக்கபூர்வமான செயலாகும், உங்கள் ஒன்று குழந்தைகள் வர பல ஆண்டுகள் நினைவிருக்கும்.

93. சமாதான இடம் கண்டுபிடிக்கவும்::

சமாதான இடத்தை தேடுங்கள் எல்லோருக்கும் ஒரு சரணாலயம் அல்லது ஒரு "அமைதிக்கான இடம்" தேவை, அங்கு அவர்கள் அமைதியாகவும், அமைதியாகவும் செல்ல முடியும். இந்த சிறப்பு இடம் மன அழுத்தம் ஒரு உலகில் உங்கள் ஒபாமா சேவை. நீங்கள் தினசரி நொறுக்குதலில் இருந்து அடைக்கலம் எடுக்கக்கூடிய இடமாக இது இருக்கும் உங்கள் நேரம், ஆற்றல் மற்றும் கவனத்தை கோரும் நடவடிக்கைகள். உங்கள் சரணாலயம் ஆடம்பரமானதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு பயன்படுத்தப்படாத படுக்கையறை அல்லது ஒரு அபார்ட்மெண்ட் ஒரு மூலையில் மேஜையில் சில புதிதாக வெட்டு மலர்கள் நன்றாக செய்யும். ஒரு மரமும் கூட உங்களுக்குப் பிடித்த பூங்காவில் உள்ள மேடை உங்கள் அமைதிக்கான இடம். நீங்கள் தனியாக சிறிது நேரம் தேவைப்பட்டால், இந்த சரணாலயத்தை பார்வையிடவும், அந்த "உள் வளர்ச்சி" ஒரு பிஸியான நாளின் போக்கில் புறக்கணிக்க மிகவும் எளிதான நடவடிக்கைகள். உங்கள் பத்திரிகையில் எழுதுங்கள் அல்லது ஒரு மென்மையான செய்தியைக் கேளுங்கள் உன்னதமான இசை துண்டு. உங்கள் கண்களை மூடி, உங்கள் சிறந்த நாள் பார்வை. அந்தப் புத்தகத்திலிருந்து உங்கள் அம்மாவை ஆழமாகப் படிக்கவும் ஒரு புத்தகம் வாசிப்பதையோ அல்லது ஞானத்தின் புத்தகம் பற்றியோ எப்போதும் உங்களிடம் கூறினேன். அல்லது வெறுமனே முப்பது நிமிடங்களுக்கு ஒன்றும் செய்யாமல் புதுப்பித்து விடுங்கள் தனிமையின் சக்தி பிடித்துக்கொள்ளும். உங்களுக்காக ஒரு சிறிய நேரத்தை உண்டாக்குவது சுயநல செயல் அல்ல. உங்கள் உட்புற இருப்புக்களை மாற்றுவதற்கு உங்களை அனுமதிக்கிறது மேலும் கொடுக்கவும், இன்னும் அதிகமாகவும் மற்றவர்களுக்காகவும். உங்கள் மனதையும்

ஆவியைய்யும் கவனிப்பதற்கான நேரத்தை
உன்னால் உண்டாக்குகிறாய் சமச்சீர்,
உற்சாகமான மற்றும் இளமை. எல்.எல்.பீலன்
ஒருமுறை சொன்னது போல், "இளைஞன்
வாழ்க்கை முறை அல்ல, அது ஒரு நிலை
மனதில். மக்கள் தங்களது இலட்சியங்களை
கைவிட்டு, இளைஞர்களின் நனைவ
அதிகரிப்பதன் மூலம் மட்டுமே பழையவர்களாக
வளர்கின்றனர். வருடங்கள் சருமத்தை
சுருக்கவும், ஆனால் உற்சாகத்தை
தூண்டிவதற்கு ஆத்மா சுருக்கமாக்குகிறது ...
நீங்கள் உங்கள் சந்தேகம், உங்கள் பயம்,
உங்கள் பயம், ஏமாற்றமடைந்திடவோ கூடாது
என்பதுதான். உங்கள் விசுவாசத்தை
இளைஞனாக வைத்துக்கொள்வதே வழி.
உங்கள் தன்னம்பிக்கை இளைஞனாக
இருங்கள். உங்கள் வைத்து இளைஞனை
நம்புங்கள். "

94. மேலும் படங்கள் எடுக்கவும்::

மேலும் படங்களை எடுக்கவும் ஒவ்வொரு வாழ்க்கை வாழ்க்கை மதிப்பு. இந்த கொடுக்கப்பட்ட, ஒவ்வொரு வாழ்க்கை மதிப்பு பதிவு. அடிக்கடி ஒரு நண்பர் என்னை பற்றி ஒரு சொல்வார் அண்மையில் விடுமுறைக்கு அல்லது அவரது குழந்தை கிறிஸ்துமஸ் இசை நிகழ்ச்சியில் அல்லது மகிழ்ச்சியுடன் ஏதோ ஒரு அதிர்ச்சியுட்டும் பார்வை பிரபலமானவர் அவர் சந்தித்திருக்கிறார். "நீ படத்திலா?" நான் கேட்கிறேன். "நான் புகைப்படம் பார்க்க விரும்புகிறேன்." "அடுத்த முறை," வருகிறது பதில். "நான் ஒரு புதிய ரோல் எடுக்க நேரம் இல்லை ஆனால் நான் உங்களுக்கு என்ன நடந்தது என்பதை விளக்க முயற்சி செய்கிறேன்." உண்மையில் ஒரு படம் ஆயிரம் வார்த்தைகள் மதிப்பு. புகைப்படங்கள் மிக உயரிய நினைவுகளை கைப்பற்றி பதிவு செய்கின்றன ஆண்டுகள் செல்ல செல்ல நாம் அவர்களை வாழ முடியும் என்று. நான் வளர்ந்தபோது என் தந்தை தொடர்ந்து எங்கள் குடும்பத்தின் படங்களை எடுத்துக் கொண்டார். அது ஒரு குடும்பம் இல்லையா என்பதை, முதல் தடவையாக நான் அவரது காரை சுழற்றுவதற்காக எடுத்துச் சென்றேன், அல்லது நண்பர்களுடனான ஒரு எளிய கூட்டம் படங்கள் எடுக்கும். அடிக்கடி, அவர் கேமராவைப் புன்னகைக்க வேண்டுமென்று கேட்டபோது, நான் பொறுமையாகவும் மெதுவாகவும் இருப்பேன் புகைப்படத்தை விரைவாக எடுத்துக் கொள்ளும்படி அவரிடம் கேளுங்கள். "நீங்கள் பல புகைப்படங்களை எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை, அப்பா" என்று நான் கூறுவேன். "நாங்கள் என்ன ஆகும் அனைவருக்கும் என்ன செய்ய போகிறாய்?" இப்போது, வருடங்களாக அமைதியாக நழுவிவிட்டதால், அந்த புகைப்படங்களுடன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும். அவர்கள் போய்விட்டார்கள்

வாழ்க்கையின் பத்தியின் கதையின் பகுதியாக
இருக்கும் ஆல்பங்களில். அவர்கள் முடிவில்லா
மணி நேரம் என் சொந்த குழந்தைகளை
வழங்குகிறார்கள் கேளிக்கை மற்றும் எங்கள்
குடும்பம் மிகவும் பொருள் என்று எளிய
விஷயங்களை பிரதிபலிக்கும் ஒரு அற்புதமான
வழி வழங்குகின்றன எங்களுக்கு. மேலும்
படங்களை எடுக்கவும். உங்கள் வாழ்க்கையின்
சிறந்த நேரங்களை பதிவு செய்யுங்கள்.
செய்தவற்றின் புகைப்படங்களை சேகரிக்கவும்
இந்த உலகம் அளிக்கிற பல ஆசீர்வாதங்களை
நீங்கள் புன்னகைக்கிறீர்கள் அல்லது
அழுவீர்கள் அல்லது பாராட்டுகிறோம்.
எப்போதும் ஒரு செலவழிப்பு கேமரா எடுத்து
உங்கள் கார் மற்றும் நீங்கள் பயணம் செய்யும்
போது உங்கள் சாமான்களில் இரு. நீங்கள்
போகும் போது நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள்
என்பதை நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்
இப்போது உங்கள் ஆல்பங்கள்
ஆண்டுகளுக்குள்.

95. ஒரு சாகசக்காரியாக இருங்கள்;

ஒரு சாகசக்காரியாக இருங்கள் ஆசிரியர்கள் மலைகளை ஏறுகின்றனர். தொழில் முனைவோர் சூடான காற்று பலூன்களை பறக்கும். பாட்டி பூர்த்தி மாரத்தான் மற்றும் ஹோமியோபதிகள் கராத் தே வரை செல்கின்றனர். நம் வாழ்க்கையை இன்னும் அதிகமானதாக ஆக்குகிறது, எமது தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய வேண்டியது அவசியம் சில உண்மையான சாகசங்களைக் கொண்டு. எங்கள் கவனத்தை கெடுக்கும் அதிக கடமைகள், மிக முக்கியமானது மனநிறைவின் அந்தக் கூச்சலைக் கொளுத்தி, சில துணிச்சலான புதிய முயற்சிகளால் நம் இதயங்களை உயர்த்துதல். "நாயகன் கடிகாரத்தையும் காலெண்டரை அவனது பார்வையையும் ஒருபோதும் குருடாக அனுமதிக்கக் கூடாது அதிசயம் மற்றும் ஒரு மர்மம் "என பிரிட்டிஷ் நாவலாசிரியர் ஹெச்.ஜி.வெல்ஸ் எழுதியுள்ளார். உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையின் இரகசியங்கள், நீங்கள் ஒரு குழந்தை என்று ஒரு முறை அறிந்த சாகச ஆவி மீட்க உறுதிமொழி. பட்டியலை உருவாக்கவும் உங்களுக்குத் தெரிந்த பன்னிரண்டு துறவிகள், உங்கள் சாதாரணமாக இயல்பான நடைமுறைக்கு அதிக உணர்வு மற்றும் ஆற்றலை அதிகரிக்கும் அடுத்த வருடம் ஒவ்வொரு மாதமும் அவற்றில் ஒன்றில் சமாளிக்கலாம். அவ்வாறு செய்வது வழியமைப்பதற்கான மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும் நீ வாழ்கிறாய்.

96. நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்வதற்கு முன்பு துண்டித்தல்::

டிகிரம்ப்ஸ் முன் நீ வீட்டிற்கு செல்
அலுவலகத்தில் மன அழுத்தம் மற்றும்
அழுத்தம் ஒரு நாள் கழித்து, எங்களுக்கு
பெரும்பாலான வீட்டில் *cranky* வந்து, சோர்வாக
மற்றும் *dispirited*. நாங்கள் கொடுத்தோம்
நாங்கள் எங்கள் சக பணியாளர்களிடமும்
வாடிக்கையாளர்களிடமும் சிறந்தவர்களாக
இருந்தோம், துரதிருஷ்டவசமாக, நாங்கள்
மிகவும் நேசிக்கின்ற மக்களுக்கு எதுவும்
கிடைக்கவில்லை: எங்கள் வாழ்க்கை,
குழந்தைகள் மற்றும் நண்பர்கள். அவர்களது
உயிர்களின் போரை முடித்துக்கொண்டிருக்கும்
கிளாடியேட்டர்களைப் போலவே நாமும்
விரும்புகிறோம் நாங்கள் எங்கள் அமைதி
திரும்ப வரை தனியாக விட்டு எங்கள் பிடித்த
எளிதாக நாற்காலி மற்றும் ஒழுங்கு குடும்ப
உறுப்பினர்கள் நடக்க. உங்கள் வீட்டின் முன்
கதவு வழியாக நடந்து செல்வதற்கு முன் பத்து
நிமிடங்களை நீக்குவதற்கு நீங்கள் உதவுவீர்கள்
இந்த சூழ்நிலையை உங்கள் தினசரி ஒரு
பகுதியாக செய்து தவிர்க்க. வேலை விட்டு
விடவும், வீட்டிற்கு ஒட்டுவதும், விரைந்து
செல்வதும் உங்கள் வீட்டை, நான் *driveway*
உள்ள நிறுத்தப்பட்டுள்ள போது உங்கள் காரில்
தனியாக உட்கார்ந்து ஒரு சில நிமிடங்கள்
செலவிட பரிந்துரைக்கிறோம். அடுத்த சில
மணி நேரங்களில் நீங்கள் என்ன செய்ய
விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நிதானப்படுத்தவும்
ஓய்வெடுக்கவும் பிரதிபலிக்க இந்த நேரத்தை
பயன்படுத்தவும் உன் குடும்பத்தாருடன்.
உங்கள் பங்குதாரர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு
எவ்வளவு தேவை என்பதை நீங்கள் நினைவில்
வைத்துக் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் அதை
மனதில் வைத்து இருந்தால் அதை செய்ய
முடியும். மேலும் விரிவடைவதற்கு, நீங்கள்
தொகுதி முழுவதும் விரைவாக நடக்கலாம்
அல்லது நீங்கள் கதவு திறக்க மற்றும் உங்கள்

குடும்பத்தை வாழ்த்த முன் பாரம்பரிய இசை
ஒரு பிடித்தமான துண்டு கேட்க. படைப்பு பற்றி
இருங்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட டிகம்பரஷன்
நேரம் மற்றும் அதை நீங்கள் நபர் உங்கள்
புதுப்பிக்க மற்றும் ரீசார்ஜ் ஒரு வாய்ப்பு என
சிகிச்சை நீங்கள் அவர்களை வாழ்த்தும்போது
குடும்பம் இருக்க வேண்டும் என்று
விரும்புகிறது.

97. உங்கள் இன்ஸ்டிங்க்ட்ஸை மதிப்பது::

உங்கள் இன்ஸ்டிங்க்ட்ஸை மதிப்பது குவாக்கர்கள் "இன்னமும் சிறிய குரல், உள்ளே" என்று அழைக்கப்படுவதைக் கேட்பது சுலபம் அல்ல, அதுதான் உங்கள் உள் உள்துறை ஞானத்தின் தனிப்பட்ட ஆதாரம். இது உங்கள் சொந்த டிரம் பீட் அணிவகுத்து செல்லும் போது மற்றும் உங்கள் உணர்வுகளை போது கேட்க உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் அதன் ஆணைகளுக்கு இணங்க நீங்கள் அழுத்தம் கொடுக்கிறது. ஆனாலும், நீங்கள் நிறைவாகவும் மிகுதியாகவும் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்கவும் தேட வேண்டும், நீங்கள் அவர்களிடம் மிகுந்த அவசியமாக இருக்கும்போது உங்களிடம் வரும் அந்த வேட்டையாடல்களையும் உணர்ச்சிகளையும் கேட்க வேண்டும். நான் வயது வளரும்போது, என் உணர்வுகளை மிகுந்த மரியாதைக்கு உள்ளாக்குகிறேன் எங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் குறைவு. நான் முதலில் ஒரு புதிய நபர் அல்லது அந்த உள் உணர்வு சந்திக்கும் போது நான் பெறும் பதிவுகள் ஒரு முயற்சி நேரம் போது மெதுவாக என்னை சரியான திசையில் *nudges* என்று ஞானம் ஒரு பெரிய பகுதியாக விளையாட வந்தேன் நான் வேலை செய்யும் வழியில் வாழ்கிறேன். வயதில் உங்களுடைய சொந்த உணர்வுகளை நம்புவதற்கு தொடர்புடைய திறனைக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. நான் "நோக்கத்திற்காக" வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும்போது என் தனிப்பட்ட உணர்வுகள் வலுவாக வளர்ந்து வருவதை நான் கண்டிருக்கிறேன், அதாவது, எனது மரபு வழிக்குச் செல்லும் பாதையில் என்னை முன்னேற்றும் நடவடிக்கைகளில் என் நாட்கள் செலவழிக்கிறேன். நீங்கள் சரியானதைச் செய்கிறீர்கள் விஷயங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை வாழ உங்களை நோக்கம் வாழ்க்கை,

நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ளன மற்றும் நீங்கள்
விழிப்புடன் இல்லை என்று திறன்களை நீங்கள்
உண்மையில் நபர் முழுமையை விடுவிப்பீர்கள்.
இந்திய தத்துவஞானி பதஞ்சலி
உச்சநீதிமன்றம் இவ்வாறு எழுதினார்: நீங்கள்
சில பெரிய நோக்கங்களால் ஈர்க்கப்பட்டால்,
சில அசாதாரண திட்டம், உங்கள் எண்ணங்கள்
அனைத்தும் உடைக்கப்படுகின்றன அவர்களின்
பத்திரங்கள்: உங்கள் மனதில் வரம்புகள் மீறி,
உங்கள் ஒவ்வொரு திசையிலும் நீ உணர்வு
அதிகரிக்கிறது, நீயும் ஒரு புதிய, சிறந்த மற்றும்
அற்புதமான உலகில் உங்களைக்
கண்டுபிடிக்கவும். செயலற்ற சக்திகள்,
திறமைகள் மற்றும் திறமைகள் உயிருடன்,
நீங்கள் ஒரு பெரிய நபராக இருப்பதைக்
கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள் நீ எப்போதும் கனவு
கண்டதைவிட நீயே அதிகம்.

98. நீங்கள் ஊக்குவிக்கும் மேற்கோள்கள் சேகரிக்கவும்::

நீங்கள் ஊக்குவிக்கும் மேற்கோள்கள்
சேகரிக்கவும் நீங்கள் அவரது ஃபெர்ராரி
அல்லது என் மற்ற புத்தகங்களை விற்று யார்
மோன்க் படிக்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள்
பயன்படுத்தி காதலிக்கிறேன் என்று எனக்கு
தெரியும் உலகின் சிறந்த
சிந்தனையாளர்களின் மேற்கோள்கள். நான்
என் ஒரு வரை நான் ஏன் இந்த எவ்வளவு
நேசித்தேன் என்று எனக்கு தெரியாது நான்
எழுதிய ஒரு கையெழுத்துப் படிப்பைப் படித்த
பிறகு, "நான் அதே காரணத்திற்காக
மேற்கோள்களை நேசிக்கிறேன், ராபின். பெரும்
மேற்கோள் ஒரு ஒற்றை வரியில் ஞானம் ஒரு
செல்வம் கொண்டுள்ளது. " எனவே அடிக்கடி
என் வாசிப்புகளில், நான் ஒரு சரியான பதில்
கொண்டிருக்கும் சரியான மேற்கோள்,
முழுவதும் வந்து சவால் நான் எதிர்கொள்ளும்.
என் வழிகாட்டியானது சரிதான். ஒரு பெரிய
மேற்கோள் மதிப்பு அது கொண்டுள்ளது என்று
உண்மையில் பொய் ஞானத்தின் உலகம்,
எழுத்தாளர் பல ஆண்டுகளுக்கு ஒரு வரியில்
இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகளுக்குள்
வந்திருக்கலாம். அடுத்த சில வாரங்களில்,
மேற்கோள்களின் தொகுப்புகளைத்
தொடங்கவும், நீங்கள் குறிப்பிடும்
வார்த்தைகளைத் தொடங்கவும் அந்த வளைவு
வாழ்க்கை சமாளிக்க எப்படி சில உடனடி
உத்வேகம் அல்லது ஆலோசனை தேவைப்படும்
போது சில நேரங்களில் நம் அனுப்புகிறது வழி.
நான் மேற்கோள் பயன்படுத்த மற்றொரு
பயனுள்ள ஏ நான் அவர்களை வெளியே
பார்க்கிறேன் என்று தெரியும் இடங்களில்
அவர்களை ஒட்ட வேண்டும் என்
குளியலறையில் கண்ணாடியைப் போன்ற
நாள், என் காரை டாஷ்போர்ட்டில், குளிர்சாதன
பெட்டியில் கதவைச் சுற்றியது போன்ற நாள்
என் அலுவலகம். இந்த எளிய ஒழுக்கம் எனக்கு

விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துகிறது முறை
மற்றும் உண்மையான வெற்றி கொள்கைகளை
மையமாக. என் தனிப்பட்ட கணினியில், நான்
இப்போது நூற்றுக்கணக்கான
சேகரிக்கப்பட்டுள்ளேன் பெரும் தலைவர்கள்,
சிந்தனையாளர்கள், கவிஞர்கள் மற்றும்
தத்துவவாதிகளின் மேற்கோள்கள்,
வாழ்க்கையின் அர்த்தம் சுய முன்னேற்றத்தின்
மதிப்பு, மற்றவர்களுக்கு உதவுவதன்
முக்கியத்துவம், நம் எண்ணங்களின் சக்தி
மற்றும் ஒரு வலுவான தன்மை தேவை.

99. உங்கள் வேலையை நேசிக்கவும்::

உங்கள் பணி நேசிக்கவும் ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு காலமற்ற இரகசியங்களில் ஒன்று உங்கள் வேலையை நேசிப்பதாகும். தங்க நூல் வழியாக இயங்கும் வரலாற்றில் மிகவும் திருப்திகரமான மக்கள் வாழ்வில் அவர்கள் அனைவரும் ஒரு வாழ்க்கைக்கு அவர்கள் செய்ததை நேசித்தார்கள். உளவியலாளர் வேரா ஜான் ஸ்டீனர் ஒரு நூறு படைப்புகளை பேட்டி கண்டார், அவர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவான ஒன்று இருப்பதாகக் கண்டறிந்தது: தீவிரமாக தங்கள் வேலையை பேரார்வம். உங்கள் நாட்களை நீங்கள் பரிசோதித்து, அறிவார்ந்த சவால்களைக் கண்டறிந்து வேலை செய்கிறீர்கள் வேடிக்கையாக உங்கள் ஆவிகள் உயர் வைத்து உங்கள் இதயம் ஈடுபட்டு உலகின் அனைத்து ஸ்பா விடுமுறைகள் விட செய்வேன். தாமஸ் எடிசன், அவரது வாழ்நாளில் **1,093** காப்புரிமைகள் பதிவு செய்த ஒரு மனிதர், ஃபோனோகிராப்களில் இருந்து வந்திருக்கிறார் ஒளிரும் ஒளி விளக்கை மற்றும் மைக்ரோஃபோன் திரைப்படங்கள், இறுதியில் அவரது அற்புதமான வாழ்க்கை பற்றி சொல்ல வேண்டும் அவரது வாழ்க்கை, "நான் என் வாழ்க்கையில் ஒரு நாள் வேலை செய்ததில்லை: அது வேடிக்கையாக இருந்தது." நீங்கள் உங்கள் வேலையை நேசிக்கும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையில் இன்னொரு நாள் வேலை செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்கள் வேலை நாடகம் நடக்கும், அவர்கள் வந்தவுடன் மணிநேரம் வேகமாக ஓடிவிடும். நாவலாசிரியர் ஜேம்ஸ் மைக்கேனார் எழுதியபடி: வாழ்வின் கலைஞர்களில் எஜமானர் கொஞ்சம் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறார் அவரது வேலை மற்றும் அவரது நாடகம், அவரது உழைப்பு மற்றும் அவரது இடையே ஓய்வு, அவரது மனம் மற்றும் அவரது உடல்,

அவரது தகவல் மற்றும் அவரது
பொழுதுபோக்கு, அவரது வாழ்க்கை மற்றும்
அவரது மதம். அவர் கடினமாக இது யாருக்கு
தெரியும். அவர் வெறுமனே அவரை
பின்தொடர்கிறார் அவர் எதைச் செய்தாலும்
சிறப்பான பார்வையைப் பெறுவார் அவர்
வேலை செய்கிறாரா அல்லது
விளையாடுகிறாரா என்பதைத் தீர்மானிக்க
மற்றவர்கள். அவருக்கு, அவர் எப்போதும்
இருவரும் செய்கிறார்.

100. தன்னலமின்றி சேவை செய்::

தன்னலமின்றி பரிமாறவும் ஆல்பெர்ட் ஷ்விட்ஸ்ஸர் கூறினார், "மனித சேவைக்கு உயர்ந்த மதம் இல்லை, பொது நலனுக்காக வேலை செய்வதுதான் மிகப்பெரிய நம்பிக்கை. "பண்டைய சீனர்கள்" ஒரு சிறிய வாசனை எப்போதும் கொடுக்கும் கையில் பிடிக்கும் நீ ரோஜாக்கள். "மிக உயர்ந்த வாழ்க்கைக்கு மிகப்பெரிய பாடங்களில் ஒன்று வெற்றிகரமாக வெற்றி பெறும் ஒரு வாழ்க்கையிலிருந்து உயரும் முக்கியத்துவம் பெறுவதற்கான அர்ப்பணிப்பு. முக்கியத்துவத்தை உருவாக்க சிறந்த வழி உங்களை ஒரு எளிய கேள்வியை கேட்க வேண்டும் கேள்வி, "எப்படி நான் பணியாற்றலாம்?" அனைத்து பெரிய தலைவர்களும், சிந்தனையாளர்களும், மனிதாபிமானர்களும் சுயநலமற்ற உயிர்களை சுயநலமற்ற உயிர்களை கைவிட்டு, செய்து வருகின்றனர் எனவே, அவர்கள் விரும்பிய எல்லா மகிழ்ச்சியையும், திருப்தியையும் திருப்தியையும் கண்டனர். அவர்கள் அனைவருமே அனைவருக்கும் புரிந்துவிட்டது மனிதகுலத்தின் முக்கியமான உண்மை: நீ வெற்றி பெற முடியாது; வெற்றி பெறுகிறது. இது திட்டமிடப்படாதது ஆனால் பாய்கிறது மக்களுக்கு சேவை செய்து செலவழிக்கும் ஒரு வாழ்வை உற்பத்தி செய்வதன் மூலம் தவிர்க்கமுடியாதது மற்றும் உலகத்திற்கு மதிப்பு சேர்க்கிறது. மகாத்மா காந்தி, சேவை நெறிமுறைகளை விட அதிகம் அறிந்தவர். அவரது வாழ்க்கையில் இருந்து ஒரு மறக்கமுடியாத கதையில், அவர் இந்தியா முழுவதும் ரயில் மூலம் பயணித்துக் கொண்டிருந்தார். அவர் காரில் இருந்து வெளியேறிக் கொண்டிருந்தபோது, அவருடைய காலணிகளில் ஒரு இடத்தில் விழுந்தது அவரது அடையாளவிற்கு அப்பால் தடங்கள். அதை திரும்பப் பெறுவதைப் பற்றி கவலைப்படுவதற்கு பதிலாக, அவர் ஏதோ

ஒன்றைச் செய்தார் பயணம் செய்யும்
தோழர்கள்: அவர் தனது மற்ற ஷூக்களை
அகற்றி, எங்கு முதலில் ஓய்வெடுத்தார் என்று
எறிந்தார். ஏன் என்று கேட்டார் காந்தி சிரித்தார்,
அதற்கு பதிலளித்தார்: "இப்போது முதல்
நபரைக் கண்டறிந்த ஏழை ஆத்மாவை அவர்
அணியக்கூடிய ஒரு ஜோடி இருக்கும்."

101. நீங்கள் வாழ முடிந்தால் முழுமையாக வாழலாம்::

முழுமையாக வாழ நீங்கள் சந்தோஷமாக வாழ முடியும் பெரும்பாலான மக்கள் எவ்விதம் வாழ்வது என்பது இறக்கும்முன் வரைதான். நாம் இளம் வயதினராக இருந்தாலும், எங்களது செலவை நாங்கள் செலவிடுகிறோம் சமுதாய எதிர்பார்ப்புகளுடன் தொடர்ந்து போராடுவதும், தொடர்ந்து பராமரிப்பதும். நாம் மிஸ் பண்ணும் வாழ்க்கையின் பெரிய இன்பத்தை துரத்துகிறோம் சிறிய குழந்தைகள் மீது, எங்கள் குழந்தைகள் ஒரு மழைநாள் ஒரு பூங்காவில் வெறுங்காலுடன் நடனம் அல்லது ஒரு ரோஜா தோட்டம் நடும் அல்லது சூரியன் வருவதைக் கவனி. நாம் மலைகளில் மிக உயர்ந்த மலைகளை வெற்றி கொண்டிருக்கும் ஒரு வயதில் வாழ்கிறோம் எங்கள் எஜமானர்கள் எஜமான். நாம் உயரமான கட்டிடங்களைக் கொண்டிருக்கிறோம், ஆனால் குறுகிய கோபங்கள், அதிக உடைமைகள் ஆனால் குறைவான மகிழ்ச்சி, முழுமையானவை மனம் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தையும், உங்களிடம் உள்ள மதிப்புமிக்க பாத்திரத்தையும் உணர் நீங்கள் இறந்துவிட்டீர்கள் வரை காத்திருக்க வேண்டாம் அது உள்ளே விளையாட. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, மக்கள் தங்கள் வாழ்நாள் பின்னோக்கி வாழ முயற்சிக்கிறார்கள்: அவர்கள் தங்கள் நாட்களை பெற முயல்கிறார்கள் மகிழ்ச்சியை நீங்கள் ஒரு இடத்தில் இல்லை என்று உணர் ஞானம் இல்லாமல் விட அவர்கள் சந்தோஷமாக செய்யும் விஷயங்கள் நீங்கள் உருவாக்கும் ஒரு மாநிலத்தை அடையலாம். மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆழ்ந்த நிறைவேற்றம் வாழ்க்கை ஆகியவை உங்களைச் சேர்ந்தவையாகும் உங்கள் ஆன்மாவின் மிக முக்கிய, உங்கள் அதிகபட்ச மனித திறமைகளை மற்றவர்களிடமிருந்து வித்தியாசமாக்கும் ஒரு நோக்கத்திற்காக

செலவிட வாழ்கிறார். உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து அனைத்து ஒழுங்கீனமும் அகற்றப்பட்டால், அதன் உண்மையான அர்த்தம் தெளிவாகிவிடும்: வாழ வேண்டும் உங்களை விட வேறு ஏதாவது. வெறுமனே கூறப்பட்டபடி, வாழ்க்கையின் நோக்கம் நோக்கத்திற்கான வாழ்க்கை. இந்த வாழ்க்கை பாடங்களில் கடைசியாக இருப்பதால், இந்த புத்தகத்தோடு உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான எனது பாக்கியம் இதுதான், நீங்கள் ஒரு பெரிய வாழ்க்கையை நிரப்ப விரும்புகிறேன் ஞானம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நிறைவேற்றம். உங்களுடைய நாட்கள் பணியாற்றும் வேலையில் ஈடுபடலாம் அன்புள்ளவர்களுடனும் அன்பானவர்களுடனும். ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் பின்வரும் வார்த்தைகளால் உங்களை விட்டு வெளியேற விரும்புகிறேன் ஷா, இது என்னால் முடிந்ததைவிட மிகச் சிறந்த படிப்பினைச் சரளமாகப் பிடிக்கிறது: வாழ்க்கையில் உண்மையான மகிழ்ச்சி, இது ஒரு நோக்கத்திற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது ஒரு வலிமை வாய்ந்த ஒருவராக உங்களை அடையாளம் கண்டுகொள்வது, உண்மையானது ஒரு வலிமைமிக்க சிறிய கடிகாரம் பதிலாக இயற்கை சக்தி நோய்கள் மற்றும் குறைகளை உலக புகார் என்று புகார் உங்களை மகிழ்ச்சியாக ஆக்கிக்கொள்ள முடியாது. நான் இருக்கிறேன் என் வாழ்க்கை முழுதும் சொந்தமானது என்ற கருத்து சமூகம், மற்றும், நான் வாழும் வரை, அது என் பாக்கியம் நான் என்ன செய்ய முடியும் அதை செய்ய. நான் இறக்கும் போது முற்றிலும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். ஐந்து நான் கடினமாக வேலை செய்கிறேன், இன்னும் அதிகமானேன். நான் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன் அதன் சொந்த காரணம். வாழ்க்கை எனக்கு சுருக்கமான மெழுகுவர்த்தி இல்லை. இது ஒரு வகை நான் பிடித்து வைத்திருக்கும் அழகிய சிதறலின் கணம் மற்றும் நான் அதை பிரகாசமாக எரிக்க செய்ய வேண்டும் எதிர்கால

