

பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்

முன்றாம் பருவம்

மனிதவள மாண்புத் துறை



NGM College
Re - Accredited with 'A' Grade by NAAC & ISO 9001 : 2015 Certified
Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore
POLLACHI - 642 001, Tamil Nadu
☎ : 04259 - 234868, 234870
E- mail : ngm@ngmc.org
Website : www.ngmc.org



பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்

முதற் பதிப்பு : 2009
ஐந்தாம் பதிப்பு : 2014
ஆறாம் பதிப்பு : 2016
ஏழாம் பதிப்பு : 2018

அச்சிட்டோர் :

ருக்மணி ஆப்செட் பிரஸ்

E, 32, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை,

கோயமுத்தூர் - 641 021.

போன் : 0422-2672789

அணிந்துரை

இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களை முதலில் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தங்கள் உயர்வுக்குக் காரணமாக இருந்த சமுதாயத்தை உயர்த்த வேண்டும்.

இந்த உன்னத நோக்கத்தையும், அந்த நோக்கத்தை அடையத் தேவையான தகுதியையும் வைராக்கியத்தையும் தருவதே கல்வியின் நோக்கமாக இருக்கவேண்டும்.

இன்றைய கல்வி புறமேம்பாட்டோடு நின்றுவிடுகிறது. இது அகத்தை அறிந்து கொள்ளவோ, அதை மேம்படுத்தவோ எந்தவொரு முயற்சியும் செய்வதில்லை.

இந்தக் குறையைப் போக்கும் வண்ணம் 1987 ஆம் ஆண்டில் “அறவியலும் பண்பாடும்” என்ற ஒரு பாடத்திட்டத்தை நாம் என்.ஜி. எம். கல்லூரியில் துவக்கி, அதை இன்று வரையில் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி வருகின்றோம். அண்மையில் அதைச் சற்று மேம்படுத்தி “மனிதவள மாண்பு கல்வி ” என்ற வகையில் மிகுந்த முனைப்போடு செயல்படுத்தி வருகின்றோம்.

நம் இளைஞர்கள் வித்தியாசமாகச் சிந்தித்துத் துணிச்சலோடு செயல்பட்டுச் செயற்கரிய காரியங்களைச் செய்து சரித்திரத்தில் இடம்பெற வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கமாகும். அரிதான மனிதப்பிறப்பை அலட்சியம் செய்யாமல், ‘ கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம்’ என்று வாழாமல் உன்னத இலட்சியத்திற்காக வாழ்ந்து இந்த மனிதப் பிறப்பை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

வந்தேன், இருந்தேன், போனேன் என்று இல்லாமல் சாதனையாளனாக உயர முற்படவேண்டும்.

புறத்தாக்கங்கள் எப்படி இருப்பினும் அகத்திலே ஒரு பக்குவத்தைச் செய்து கொண்டால் இந்தப் போட்டிகள் நிறைந்த பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் நாம் நிச்சயம் வென்றுவர முடியும் என்கின்ற துணிச்சலையும், தன்னம்பிக்கையையும் வழங்குவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

மேற்படி நோக்கங்களைக் கீழ்க்காணும் ஆறு விழுமியங்கள் ஆறு பருவங்களில் வழங்கப்படுகின்றன. அவை

1. தனிமனித விழுமியங்கள்
2. குடும்ப விழுமியங்கள்
3. பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்

4. சமுதாய விழுமியங்கள்
5. தேசிய விழுமியங்கள்
6. உலகளாவிய விழுமியங்கள் என்பனவாகும்.

இந்தப் பாடத்திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து இதற்கென்று தனியாக ஒரு துறையை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். தகுதிபடைத்த ஆசிரியர்கள், பாடப்புத்தகங்கள் , கட்டமைப்பு வசதிகள், பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் தேர்வுமுறைகள் என்று ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

இக்கல்லூரியில் வேதாத்திரி மகரிஷியின் உடற்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மற்றும் பல்வேறு குணநலமேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள் அடங்கிய, 'மனவளக்கலை யோகா'வானது இளநிலைப்படிப்பு மாணவர்களுக்கு ஒரு பண்பாட்டுக்கல்வியாக வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

அனைத்துக் கல்லூரிகளிலும் இப்பாடத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி நம் இளைஞர்களிடம் உள்ள அளவற்ற அறிவை முழுமையாக வெளிபடுத்தி, பாரதத்தை ஒரு வல்லரசாக உயர்த்துவதே நமது நோக்கமாகும்.

டாக்டர் பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர்
தலைவர், என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகள்	7
2. சுய முன்னேற்றமும், தலைமைப்பண்புகளும்	15
3. அறிவு (IQ), உணர்வு (EQ), ஆன்மீக (SQ) அளவுகள்	28
4. கால மேலாண்மை	34
5. செயல் விளைவு நீதி	40
6. தொழில் தர்மமும், மேன்மையும்	47
7. முழுத்தர மேலாண்மை (TQM)	54
8. மன ஆற்றல் பெருக்கம்	58
9. முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல்	63
10. (A) தவம்	67
(B) சூரியநமஸ்காரம்	67

1. ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகள்

மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக வாழ வேண்டும். அந்தச் சிறப்புமிக்க வாழ்விற்கு முக்கியமாகத் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னுடைய நிறை குறைகளை அறிந்து, குறைகளைத் தவிர்த்து, நிறைகளை நிலையாக வைக்கக் கூடிய பயிற்சி முறைகளே தனிமனித விழுமியங்கள் ஆகும். இதன் மூலம் வளர்த்த நற்பண்புகளைக் கொண்டு தன்னுடைய குடும்பத்தை ஒருங்கிணைத்து நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு குடும்ப விழுமியங்கள் தேவை என்பதை முன்பு வந்த பாடங்களின் வழியே உணர்ந்து கொண்டோம்.

இவற்றைத் தொடர்ந்து பொருளீட்டுவதற்கான வழிமுறைகளையும் மாணவர்கள் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதைப் பற்றி விரிவாக விளக்குவதே பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் ஆகும். இதில் பணிபெறுவதில் முதன்மையானது ஒருவன் தன் ஆளுமையைப் பணிசார்ந்து மேம்படுத்திக் கொள்வதாகும். ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் வழிகள் பல உள்ளன. அவற்றில் சில முக்கியமான கூறுகளைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றைச் சுருக்கமாக 5'c's and 5'e's என்று அழைக்கிறோம். இவைகளைப்பற்றி இங்கு விளக்கமாகக் காண்போம்.

ஆளுமை வளர்ச்சி என்றால் தன்னை வளர்த்துக் கொள்வது. ஆளுமை என்பது ஒட்டு மொத்த மானுடத்தைச் சுட்டிக் காட்டுவது. நம்மிடம் இருக்கக் கூடிய அகம் மற்றும் புறப் பண்புகள் இணைந்த அம்சங்களைத்தான் **ஆளுமை மேம்பாட்டுக்கூறு (Personality Development)** என்று அழைக்கிறோம். இவற்றைக் கொண்டுதான் மனிதன் தன்பணியை மற்றும் வாழ்க்கையை எதிர்கொண்டு வெற்றி கொள்ள முடியும்.

ஆளுமை மேம்பாட்டுக்கு எளிதாக உதவக்கூடிய இத்தகைய 5'C's and 5'E's கூறுகள் பின்வருமாறு.

5'C's

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. Clarity | - தெளிவு |
| 2. Courage | - துணிவு |
| 3. Confidence | - நம்பிக்கை |
| 4. Commitment | - ஈடுபாடு |
| 5. Compassion | - இரக்கம் |

5'E's

- | | | |
|---------------|---|------------|
| 1. Energy | - | ஆற்றல் |
| 2. Enthusiasm | - | ஆர்வம் |
| 3. Efficiency | - | திறமை |
| 4. Enterprise | - | செயல்திறன் |
| 5. Excellence | - | மேம்பாடு |

இவைகள் பற்றி விரிவாகக் காண்போம்

1. தெளிவு (Clarity) :

“ அன்பறிவு தேற்றம் அவாவின்மை இந்நான்கும்
நன்குடையான் கட்டே தெளிவு” – குறள் 513

அன்பு, அறிவு, தேற்றம் (கலங்காமை) அவா இன்மை ஆகிய நான்கு பண்புகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே தெளிவு என்ற பண்பு ஒருவரிடம் வெளிப்படும் என்பது தெய்வப்புவலர் திருவள்ளுவரின் தெளிவான வாக்கு. இந்நான்கு நற்பண்புகளையும் குறித்து நன்கு அறிந்து கொள்வோம்.

1.1 அன்பு :

அன்பு என்பது இயற்கையின் வெளிப்பாடாகும்.

அன்பின் வெளிப்பாட்டை அன்னை தந்தையரிடமும், நண்பர்கள் மற்றும் உலக உயிர்களிடமும் நாம் காண முடியும். ஆனால் அன்பின் ஆழத்தை - பூரணத்தை உணர்ந்த அறிஞர்களும் ஞானியர்களும் அக்கருத்தை வேறு விதமாகக் கூறியுள்ளனர். “அன்பின் வழியது உயிர்நிலை...” என்கிறது வள்ளுவம். தியானத்தின் மூலம் மனதை உயிரின் மீது செலுத்தி, உயிரைப்பற்றிய உணர்வும், அறிவும் அனுபவமாகப் பெறும் பொழுது, மனத்தில் அன்புணர்வு இயல்பாக இயற்கையாக மலரும்.

1.2 அறிவு :

“அறிவு” என்றால் அறிந்து கொள்ளுதல் என்பது பொருள். அனுபவமே அறிவாக வருகிறது. அறிவு வளர்ச்சியானது, பொருள் மற்றும் உயிரினங்களின் தொடர்பு மூலம் ஏற்படுவதை நம்மால் உணர முடியும். அறிவு வளர்ச்சி கற்றல், கேட்டல், சிந்தித்தல், ஆராய்தல், தெளிதல் ஆகிய பண்புகளின் அடிப்படையில் ஏற்படும். இத்தகு அறிவினை நன்னெறியின்பால் ஈடுபடுத்தல் வேண்டும் என்பர் சான்றோர்.

“ சென்றவிடத்தால் செலவிடாது தீதுஓர்இ
நன்றின் பால் உய்ப்பது அறிவு” (குறள் - 422)

மனத்தை புலன்களின் மூலம் தீயவழிகளில் செலவிடாது, நற்செயல்களின்பால் செலவிடும் பண்பை வளர்ப்பதே அறிவு எனப்படும் என்பது குறள் கூறும் நெறியாகும்.

அறிவு என்பது இயற்கையறிவு, கற்றறிவு, பற்றறிவு, நுண்மான் நுழைபுலனறிவு, முற்றறிவு என ஐந்து வகைப்படும். ஒருவன் தனது கடந்தகால அனுபவம், நிகழ்கால சூழ்நிலை, எதிர்கால விளைவு ஆகிய மூன்றையும் தனது மனத்தில் நிறுத்தி, எண்ணம், சொல், செயலை நன்மை பெறும் வழியில் ஆற்றும் நிலையே முழுமையான அறிவு எனலாம்.

1.3 தேற்றம் :

தேற்றம் என்றால் கலங்காமை எனப் பொருள்படும். செய்து முடிக்கத் தேர்வு செய்த செயலைச் செய்யும் பொழுது ஏற்படும் சிறுசிறு தடைகளுக்காக மன உறுதி இழக்காமல் தொடர்ந்து அச்செயலில் தனது முழு ஈடுபாட்டைச் செலுத்தி வெற்றி பெறும் வரையில் கலங்காது உறுதியுடன் செயல்படுதல் வேண்டும். பாரதியின் கவியிலே

“உறுதி கொண்ட நெஞ்சினாய் வா வா வா...” என்றும் திண்ணிய நெஞ்சம் உடையவரையே குறிப்பிடுகிறார்.

1.4 அவா இன்மை :

அவா என்றால் ஆசை; ‘அவா இன்மை’ என்னும் சொல்லுக்கு ஆசையின்மை என்று பொருள். ஆனால் மனிதனால் ஆசையின்றி வாழ முடியாது. அதே சமயம் வாழ்வின் உயர்வுக்கு, சமுதாய உயர்வுக்கு, நாட்டின் உயர்வுக்கு உதவும் ஆசைகள் தேவையே. இது போன்று உயர்வுக்கு உதவாத ஆசையைக் கொள்ளாமலிருப்பதே அவாயின்மை என்று பொருள்படும்.

அன்பு, அறிவு, தேற்றம், அவாயின்மை என்ற இந்த நான்கு நற்குணங்களும் நன்றாக பொருந்தியுள்ளவர்கள் செய்யும் செயல்களைக் குறித்து ஆராய வேண்டியதில்லை. இந்நான்கு குணமுடையோர் தெளிவின் பிறப்பிடமாய் இருப்பர். அதனால் இந்த தெளிந்த மனோ நிலையில் எண்ணும் எண்ணமும், சொல்லுகின்ற சொல்லும், செய்யும் செயலும் தெளிவாக மாசில்லாமல் அமையும்.

காந்தியடிகள் இளம் வயதில் பார்த்த ‘அரிச்சந்திரன்’ என்ற நாடகம், அவர் வாழ்வில் என்ன நேர்ந்தாலும் அரிச்சந்திரனைப் போலவே சத்தியவானாக வாழ வேண்டும் என்ற தெளிவை அவருக்கு ஏற்படுத்தியது. இந்த தாக்கம் ‘கடவுள் தான் சத்தியம்’ என்ற கொள்கையை மாற்றி பின்பு “சத்தியம் தான் கடவுள்” என்ற முடிவுக்கு காந்திஜி வரும் அளவிற்கு இந்த நாடகம் அவர் மனதை தெளிவாக்கியது.

2. துணிவு (Courage) :

தெளிவு வந்தால் தான் துணிவு வரும். எந்தச் சூழ்நிலையாக இருந்தாலும், அந்தச் சூழ்நிலையின் உண்மைதன்மையை உணர்ந்து கொள்வது மட்டுமல்லாமல், அதனால்

வரக்கூடிய பின்விளைவைக் கணித்து அதற்கு தகுந்தவாறு செயலாற்றும் வல்லமையைத் தான் துணிவு என்கிறோம்.

“ எண்ணித்துணிக கருமம் துணிந்த பின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு.” (குறள் - 467)

ஒரு செயல் செய்வதன் மூலம் தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ விளைவு துன்பமில்லாது இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டச் செயலைச் செய்வதற்குத் துணிவு கொள்ளும்போது விளைவு எப்போதும் நன்மையாகவே இருக்கும். மேலும் விளைவைச் சரியாகக் கணிக்காமலோ, அலட்சியம் செய்தோ, தவறான செயலைச் செய்யும் போது விளைவு தாங்க முடியாத துன்பமாகவும், அதன் பாதிப்பு நீண்ட காலத்திற்கும் இருக்கும்.

“ வினைத்திட்டம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்டம்
மற்றைய எல்லாம் பிற” (குறள் - 661)

மன வலிமையே ஒரு தொழிலைச் செய்வதற்கானத் திட்டமாகும்.

3. நம்பிக்கை (Confidence):

நம்பிக்கை என்பது மனத்தளவில் வலுவூட்டக்கூடிய, உறுதிப்படுத்தக் கூடிய செயல் ஆகும். நம்பிக்கை இருக்கும் இடத்தில் தான் வெற்றி இருக்கும். இது என்னால் முடியுமா? என்று எண்ணுவீர்களானால், உங்களிடம் அவநம்பிக்கை குடி கொண்டுள்ளது என்று பொருள். இது என்னால் எங்கே முடியப் போகிறது? என்று எண்ணுவீர்களானால் அல்லது என்னால் முடிந்தாலும் முடியலாம், முடியாமல் போனாலும் போகலாம் என்று நினைப்பீர்களாயின் உங்களிடம் அவநம்பிக்கை குடி கொண்டுள்ளது. இது உங்களிடம் உறுதியற்ற தன்மை நிறைய இருக்கிறது என்பதைக் குறிக்கிறது.

உங்களுக்குத் தேவை நம்பிக்கை. என்னால் செய்து முடிக்க முடியும் என்ற நினைப்பு. நான் சாதிக்க பிறந்தவன், சாதித்து காட்டுவேன், என்று உறுதியாக எண்ண வேண்டும். இப்படி மீண்டும் மீண்டும் நினைத்துப் பார்ப்பதையே ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பழக்கமே ஒரு பயிற்சியாக ஆகி விட வேண்டும். இதுதான் உறுதியான நம்பிக்கை என்பதாகும். ஒவ்வொரு மனிதனும் முதலில் தன்னிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் சாதிக்கும் ஆற்றல் நம்மிடம் இருக்கிறது என்கிறார் விவேகானந்தர்.

4. ஈடுபாடு (Commitment) :

ஒரு நல்ல செயலைச் செய்யும் போது முழுஈடுபாட்டுடன் செய்து வெற்றி பெற வேண்டும்.

“கலங்காது கண்ட வினைக்கண் துளங்காது
தூக்கங் கடிந்து செயல்” (- குறள் 668)

தெளிவான மனநிலையுடன் பலமுறை நன்கு ஆராய்ந்து, செய்து முடிக்கத் தேர்ந்தெடுத்த செயலைக் காலம் கடத்தாது, சோர்வு இல்லாது முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் விரைந்து செய்து முடிக்க வேண்டும்.

ஒரு வெற்றியானது நம்மை உற்சாகப்படுத்தி மீண்டும் ஒரு புதிய வலிமையுடன் அதில் ஈடுபடச் செய்கிறது. நாம் பொறுப்புகளைத் தட்டிகழிக்காமல் வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளை முழு ஈடுபாட்டுடன் அறிவால் வெற்றி பெற வேண்டும்.

5. இரக்கம் (Compassion) :

ஒருவருடைய சிக்கலான சூழ்நிலையைக் கண்டு, அவருக்கு தன்னால் இயன்ற அளவு உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமே இரக்கமாகும்.

“பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புதல் நூலோர்
தொகுத்தவற்றுள் எல்லாந் தலை” (- குறள் 322)

உணவினை பசித்த உயிர்களுக்கு பகிர்ந்து கொடுத்து தானும் உண்டு, எல்லா உயிரினங்களையும் கொல்லாமல் காத்தல், அறவோர் தொகுத்து கூறிய அறங்களில் எல்லாம் முதன்மையானது.

ஒரு சமயம் அன்னை தெரசா அவர்கள், மருத்துவமனைச் சாக்கடையோரம் அனாதையாக ஓர் அம்மா படுத்துக்கிடந்ததைப் பார்த்தார்கள். எறும்புகளும், எலிகளும் அவளின் உடலை அரித்து விழுங்கிக் கொண்டிருக்க, உயிர் ஊசலாடிக் கொண்டிருப்பதையறிந்து பதறினார். அவரைத் தூக்கித் தன் தோளில் சுமந்து கொண்டு மருத்துவமனைக்குள் ஓடி, மருத்துவர்களிடம் மருத்துவம் அளிக்க கேட்டார். ஈவு இரக்கமற்று அவர்கள் ஏதும் செய்ய முடியாது, என மறுத்துவிட்டனர். “அன்னை சந்தித்த முதல் மறுப்பு இது தான்.” மேலும் அன்னை அவரின் உறுதிக்கு முன்னால் மருத்துவரின் மறுப்புக் குலைந்து விட்டது. அந்த அனாதை அம்மா சிகிச்சை பெற்று நலம் பெற்று மீண்டாள். அப்போது அவர் மனதில் உதித்தது தான் “நிர்மல ஹிருதம்” (இறப்போர் நலச் சங்கம்) என்ற அமைப்பு ஆகும்.

“வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்”. என்ற வள்ளலார் கூற்றுப்படி நாம் எப்போதும் துன்பப்படுவோர்க்கு இரங்கி உதவும் நல்ல குணமுடையவராகத் திகழ வேண்டும்.

6. ஆற்றல் (Energy) :

ஆறாவது அறிவைப் பெற்ற மனிதனுக்கு மன ஆற்றல் மிகவும் அவசியம். இந்த மன ஆற்றலைக் கொண்டுதான் உலகில் சிறப்பாக வாழ முடியும்.

“ வினைவலியும் தன்வலியும் மாற்றான் வலியும்
துணைவலியும் தூக்கிச் செயல்” (குறள் - 471)

தான் செய்யத் துணியும் செயலின் திறமும், தனது திறமும், தன் பகைவன் திறமும் (போட்டியாளர் திறமும்), தனக்குத் துணை செய்வோர் திறத்தையும் அதாவது ஆற்றலையும் ஆய்ந்து செயலைச் செய்ய வேண்டும்.

7. ஆர்வம் (Enthusiasm) :

எந்த வேலையையும் ஆர்வத்தோடு செய்தால் மட்டுமே நமக்குச் சலிப்பு ஏற்படாமல் நாம் மேற்கொண்ட வேலையினைச் சிறப்பாக செய்து முடித்து வெற்றி பெற முடியும்.

“ வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனையது உயர்வு” (குறள் - 622)

நீரின் ஆழத்திற்கு ஏற்ப மலரின் உயரம் அமையும் என்பது போல மக்களின் வாழ்வும் அவரவர் செய்யும் முயற்சியின் அளவை பொறுத்தே அமையும்.

ஒரு வேலையை வெற்றியோடு செய்து முடிப்பதற்கு மூன்று கருத்துக்கள் தேவை. அவை நம்பிக்கை, உற்சாகம், ஆர்வம். ஒரு வேலையை முழுமையான விருப்பத்தோடு, ஆர்வத்தோடு செய்யும்பொழுது தான் வெற்றி கிடைக்கிறது.

தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் இடைவிடாத முயற்சியும் ஆர்வமும் அவரது ஆராய்ச்சியில் வெற்றி பெறச் செய்தது. ஒருவரிடம் ஆர்வம் இருந்தால் திறமை தானாகவே வளரும்.

8. திறமை (Efficiency):

மனதில் ஒரு எண்ணம் வந்துவிட்டால் அது நடக்குமோ, நடக்காதோ என்ற பயம் இருக்காமல், அச்செயலைச் சிறப்பாக செய்து வெற்றி காண்பது தான் திறமை எனப்படும்.

வாணிபம் செய்ய வந்து, நம் அறியாமையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, இங்கிருந்த பருத்தியை இங்கிலாந்துக்கு ஏற்றுமதி செய்து அங்கே ஆடையாக மாற்றி நமக்கே அதனை விற்பனை கொள்ளை அடித்தனர் அன்னியர்கள்.

சுதேசியாக வியாபாரம் செய்ய எண்ணி வ.உ.சிதரம்பரனார் சொந்தமாகவே கப்பல்கள் வாங்க முடிவு செய்து மும்பைக்கு புறப்பட்டார்.

“ திரும்பினால் கப்பலோடு திரும்புவேன்

இல்லையானால் கடலில் வீழ்ந்து மடிவேன் ! ”. என்று கூறிப் புறப்பட்டார். அங்கு சந்திக்க வேண்டியவர்கள் அனைவரையும் சந்தித்து, அவர்கள் விதித்த நிபந்தனைகள் அனைத்திற்கும் உடன்பட்டு இரண்டு கப்பல்களுடன் தமிழகம் திரும்பினார். அக்கப்பல்கள் தூத்துக்குடியிலிருந்து கொழும்பு வரை வாணிபம் செய்யச் சென்று வந்தன. இதுவே அவரின் திறமையை உலகிற்கு பறைசாற்றியது. இது போல நாமும் செய்து முடித்தே ஆக வேண்டிய நற்காரியங்களைத் தள்ளிப் போடாமல், விரைவில் செய்து, சாதனை புரிய வேண்டும். வாழ்வில் விரும்பிய நல்லதைப் பெற திறமை பெரிதும் உதவி புரியும்.

9. செயல்திறன் (Enterprise) :

எந்த ஒரு வேலையும் மிகவும் சரியான முறையில் குறைவின்றி செயலாற்றக் கூடிய பலம் மிக்கவரே செயல்திறன் உடையவர் என்று அழைக்கிறோம்.

“ எனைத்திப்பம் எய்தியக் கண்ணும் வினைத்திப்பம்

வேண்டாரை வேண்டாது உலகு” (குறள் - 670)

எவ்வகை வலிமை உடையவராக இருந்தாலும் செய்யும் தொழிலில் வலிமை இல்லாதவரை உயர்ந்தவர்கள் மதிக்க மாட்டார்கள்.

வாழ்க்கைப் பாதையில் தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்ல நம்பிக்கையும் செயல் திறனும் அவசியம். மனக் குழப்பத்திற்குச் சிறிதும் இடமளிக்கக் கூடாது. எதைச் செய்தாலும் உறுதியோடும் ஊக்கத்தோடும் செய்ய வேண்டும். எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் நிலை பிறழாது ஒன்றைச் செய்கின்ற நெஞ்சரம் ஒருவருக்கு அவசியம் வேண்டும்.

“சந்தர்ப்பம் வரும் என்று கூறுவதை விட, தங்களுக்குத் தேவையான சந்தர்ப்பங்களை தேடிச் சென்று முடிப்பவர்கள்தான் வாழ்வில் முன்னேற்றம் காண்கிறவர்” என்கிறார் பெர்னாட்ஷா.

10. மேம்பாடு (Excellence) :

மனிதன் தன் வாழ்க்கையை உயர்த்துவதோடல்லாமல் தான் சார்ந்த சமூகத்தையும் உலகையும் மேம்படுத்துவதன் மூலமே மனிதன் மாண்புமிக்க மனிதனாகிறான்.

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்” (குறள் - 50)

உலகில் அறநெறி தவறாது முறையோடு வாழ்பவன் வானுலகில் வாழும் தெய்வத்திற்கு
ஒப்புடையவன் ஆவான்.

விவேகானந்தர் கூறுவது “எழுந்து நில்; தைரியமாக இரு ; உரிமையுடன் இரு ;
பொறுப்பு முழுவதையும் சுமந்து கொள்; உனது விதியைப் படைப்பவன் நீயே என்பதைப்
புரிந்து கொள்!. உனக்குத் தேவையான எல்லா வலிமையும், உதவியும் உனக்குள்ளயே
குடிகொண்டிருக்கின்றன”.

“ ஒரு மனிதன் மாண்புமிக்கவனாக மாறுவது என்பது தனக்குள் உள்ளுறைந்திருக்கும்
தெய்வீகத்தை வெளிக்கொணர்வதன் மூலமே இயலும்”. என்றும் கூறுகிறார்.

மாண்புமிக்க மனிதராக நாம் நம்மை உயர்த்திக் கொள்வது என்பது மேற்கூறிய ஆளுமை
மேம்பாட்டுக்கூறுகளைக் கடைபிடிப்பதன் மூலமே சாத்தியமாகும். இந்தப் பத்து ஆளுமை
மேம்பாட்டுக் கூறுகளை வாழ்வில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பணியில் மட்டுமல்லாது
வாழ்விலும் வெற்றி பெற்று, வாழ்வாங்கு வாழ முடியும் என்பது உறுதி.



2. சுயமுன்னேற்றமும் தலைமைப்பண்புகளும்

டாக்டர். என். ராஜ்குமார்,
முன்னாள் முதல்வர்,
என்.ஜி. எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

“ அறிவை விரிவு செய் அகண்டமாக்கு
விசாலப் பார்வையால் விழுங்கு மக்களை
அணைத்துக் கொள் உன்னைச் சங்கமாக்கு
மானிட சமுத்திரம் நானென்று கூவு ” - பாவேந்தர்

சுயமுன்னேற்றம் (Self improvement) :

புல்லாய், பூண்டாய், புழுவாய், பறவையாய், குரங்காய்ப் பின் மனிதனாய் பரிணாம வளர்ச்சியின் உச்சியில் **C**ருக்கும் மனித குலத்தின் இன்றைய நிலை என்ன ? மனிதகுலமே இன்று இயந்திர கதியில் இயங்கி வருகிறது. மனிதத் தத்துவம் என்பது இல்லாத ஒன்றாகி விட்டது. எங்கெங்கு நோக்கினும் Anxiety, Stress, Strain, fear, frustration, confusion, Confrontation இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே செல்லலாம். அந்த அளவுக்கு அமைதி என்பது எட்டாக் கனியாகி விட்டது.

கோடிக்கணக்கான இளைஞர்கள் இன்று எங்கு செல்கிறோம் என்பதே தெரியாமல் சென்று கொண்டிருக்கின்றனர். வில்லில் இருந்து புறப்பட்டு விட்ட அம்புக்குக் கூட ஓர் இலக்கு உண்டு. ஆனால் இவ்வகை இளைஞருக்கு இலக்கு ஏது ? இவர்கள் இலட்சியம் இல்லாப் பயணம் செய்து கொண்டிருக்கின்றனர். “என் இளைஞர்களே நீங்கள் மகத்தான காரியத்தைச் செய்யப் பிறந்திருக்கிறீர்கள்”. என்று கூறுவார் விவேகானந்தர். அந்த இளைஞர்கள் தங்கள் மகத்துவத்தை உணர்ந்தார்களா? என்பது கேள்விக்குறிதான்.

ஒவ்வொரு இளைஞனும் மகத்தான காரியத்தை எப்படிச் செய்ய முடியும். அவர்கள் முதலில் தங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இந்த சமுதாயத்தை, இந்தப் பாரதத்தை முன்னேற்ற வேண்டும். தன்னை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் என்றால் என்ன? கீதை இதற்கு ஒரு வழி கூறுகிறது. அது ‘உன்னை அறிந்து கொள்’ என்பதாகும். நம்மை நாம் எப்படி அறிந்து கொள்ளுவது? உளவியலில் இதற்கு ஒரு முறை உள்ளது. அதை “தற்சோதனை” “Self Introspection” என்பார்கள்.

அதன்படி நாம் பல கேள்விகளை நம்மிடமே கேட்டுக் கொண்டு அவற்றிற்கான விடைகளைப் பெற்று நம்முடைய நிலை என்ன என்பதையறிய வேண்டும். என்னென்ன கேள்விகள் கேட்கப்பட வேண்டும். நான் யார்? எதற்காகப் பிறந்தேன்? என் கடமை என்ன? என் சுற்றம் யாது? என் குறிக்கோள் என்ன? என் விருப்பு, வெறுப்புகள் யாவை? எனக்கு இன்பம், துன்பம் தருவன எவை எவை? முக்கியமாக என்னுடைய பலம், பலவீனம் என்ன? என்பன.

இவ்வினாக்களுக்கெல்லாம் விடை கிடைத்ததும் அவைகளை ஒரு வரைமுறைப்படுத்தி, அதன்படி நடந்தால் நம் வாழ்வில் சுய முன்னேற்றம் அடையலாம். சுயமுன்னேற்றம் என்பது ஏதோ ஒரே நாளில் ஏற்பட்டு விடுவதில்லை. அது நீண்டகாலத் திட்டம். அது கைகூடப் பல்வேறு படிகளைக் கடந்து நாம் சென்றாக வேண்டும்.

1. தன்னையறிதல் :

“அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறப்பதரிது” என்றாள் ஓளவை. அந்த வகையில் மானிடப் பிறவி உயர்ந்தது. இந்த மனிதப்பிறவியை அடைந்ததன் பயன் என்ன? மனிதனாக வாழ்வது தான். மனிதன் என்பவன் யார்? நற்குணங்களைத் தன்னகத்தே அடக்கி, தனக்கும், தன் நாட்டிற்கும் பெருமை சேர்ப்பவனே உண்மையான மனிதன்.

இத்தகைய நற்குணங்கள் நம்மிடம் உள்ளனவாவென்று சீர்தூக்கிப் பார்த்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சுருங்கக்கூறின் நிறைகுறைகளை எடை போட்டு, நிறையிருப்பின் அவற்றைச் செம்மைப்படுத்தி, குறையிருப்பின் அவற்றைச் சமன் செய்து தன்னை உயர்த்திக் கொள்பவனே தன்னையறிந்தவன்; தன்னையறிந்தவனே தரணியையறிந்தவன் ஆவான்.

2. குறிக்கோள் :

குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்க்கை மாலுமியில்லாத கப்பல் போன்றது. ஒவ்வொரு வருக்கும் தங்கள் வாழ்க்கையில் குறிக்கோள் என்பது இன்றியமையாதது. நம் குறிக்கோள் என்ன? அதை நாம் வாழ்வில் எந்த முறையில், எந்தக் கால வரையறைக்குள் அடையப் போகிறோம் என்பனவற்றைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குறிக்கோளைக் கொண்டவர்கள் தாம் வாழ்வில் பெரும் சாதனைகளைப் புரிந்திருக்கின்றனர். புதிய நிலப்பகுதியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற குறிக்கோள்தான் வாஸ்கோடகாமாவை இந்தியாவைக் கண்டுபிடிக்க வைத்தது. உரிமையிழந்த கறுப்பர்களுக்காகப் போராட வேண்டும் என்ற காந்தியடிகளின் குறிக்கோள்தான் இந்தியாவிற்கு விடுதலை வாங்கிக் கொடுத்தது. குறிக்கோள்களே நம்மை நகர்த்தி செல்லும் வாழ்க்கையின் ஊக்கிகள்.

3. கடமைகள் :

மனிதனாகப் பிறந்து விட்டாலே சில கடமைகள் அவனை வந்து ஒட்டிக் கொள்கின்றன. அந்தக் கடமைகளை அவன் மாண்புற நிறைவேற்றும் போது அவன் பிறப்பின் நோக்கம் நிறைவேறுகிறது. அந்தக்கடமைகளையும் பற்றற்ற முறையில் செய்ய வேண்டும். கடமைகளை நிறைவேற்றுவதில் தனக்கு வரும் பயனை மட்டும் எதிர்நோக்கக் கூடாது.

இதைத்தான் கீதையிலே கண்ணன் “கடமையை செய் ; பலனை எதிர்பாராதே” என்று அருளுரை செய்தான். பாலப்பருவத்திலே நல்ல பிள்ளைகளாக, நல்ல மாணவர்களாக; குமரப் பருவத்தில் நல்லெண்ணங்களுடையவர்களாக, நல்லொழுக்கத்தை உடையவர்களாக, வயது வந்தப் பருவத்திலே நல்ல கணவனாக, மனைவியாக, தந்தையாக, தாயாக அனைத்திற்கும் மேலாக நல்ல குடிமக்களாக, தேசப்பற்றுள்ளவர்களாக இருப்பதே அனைவரின் முக்கிய கடமைகளில் சிலவாகும்.

4. எண்ணங்கள் :

கௌதம புத்தரிடம் ஒரு கேள்வி கேட்கப்பட்டது. “மனிதனை உருவாக்குவது எது”? “அவனுடைய எண்ணங்கள்” என்றார் புத்தர். ஆம் ஒவ்வொரு மனிதனையும் உருவாக்குவதில் அவனுடைய எண்ணங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. உன் எண்ணத்திற்குத் தகுந்தபடியே நீ உருவாகிறாய். எனவே, எதனை எண்ண வேண்டும் என்பது குறித்துக் கவனமாய் இரு என்பார் வீரத்துறவி. வெற்றி தரும் எண்ணங்களைக் கொண்டவன் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைகிறான். எண்ணம் தான் எல்லாவற்றிற்கும் ஆணிவேர். அது வலிமை மிக்கது. மகத்தான சக்தி கொண்டது. அவரவர் எண்ணங்களே அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பியாகும்.

5. மனச் செம்மை :

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது என்பது அவரவர் மனச் செம்மையைப் பொறுத்தது. மனத்தைச் செம்மைப்படுத்துதல் என்றால் என்ன ? தோல்விகளைக் கண்டு துவளாத மனப்பக்குவத்தைப் பெறுதல். வெற்றிகளைக் கண்டு பெருமிதம் கொள்ளாமை. நம் குற்றம் குறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் பாங்கு அது. பிறர் நிலைகண்டு இரங்கும் நிலை அது. மனிதர்களை மதிக்கும் மாண்பு அறத்தின் அமைவிடமாக இருப்பது அது. கவலைக்கும், துன்பத்திற்கும் சவால் விடும் துணிச்சலைத் தருவது அது. நம்முடைய வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைவதற்கு உதவுவது.

6. உடல் நலம் :

நல்ல மனம் வேண்டுமாயின் நல்ல உடல் வேண்டும். இதைத் தான் “Sound Mind in a sound body” என்பார்கள். சுவரை வைத்துதான் சித்திரம் வரைய முடியும். உடல் நலம் நன்றாக இருந்தால் தான் உழைக்க முடியும். உடல் இறைவன் கொடுத்த ஒரு இயந்திரம். பருவத்துக்குப் பருவம் அது வளருகிறது. வளருகின்ற உடல், சக்தியைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். உடல் தன் சக்தியை இழந்து விடும் போது உலகத்தை நாம் இழக்கத் தொடங்குகிறோம். கடமைகள் தவறுகின்றன; தோல்வி ஏற்படுகிறது.

ஆகவே இரும்பைப் போன்ற உடலை பெறுவதற்கும் அதைத் தொடர்ந்து பேணுவதற்கும் நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உடல் நலம் காக்க உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். அளவான உணவு, மிதமான தூக்கம், நிறைவான தேகப் பயிற்சி ஆகியவை வலுவான உடலை உண்டாக்கும் கூறுகள். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை நடைமுறை வாழ்க்கையில் கொண்டுவர முயற்சிக்க வேண்டும்.

7. தனித்தன்மை :

நாம் நம் தனித் தன்மையின் மூலம் சமூகத்திற்குச் சிறிதளவேனும் பணியாற்ற வேண்டும். நம்முடைய தனித்தன்மை எது என்று கண்டு அறிந்து பரவலான பொது அறிவு மூலம் மேலும் அதைச் செம்மைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறர் என்ன சொல்வார்களோ என்ற பயத்தால், தாழ்வு மனப்பான்மையால் நம் தனித்தன்மையை இழப்பது என்பது அறிவீனம். மற்றவர்களது தனித்தன்மையையும் மதிக்க வேண்டும். சடங்கு சம்பிரதாயங்களை மறந்து விட்டுச் சுதந்திர மனநிலையுடனும், தனித்தன்மையுடனும் செயல்பட்டால் நாம் ஒவ்வொருவரும் அதி அற்புத மனிதராக உருவெடுக்க முடியும்.

8. நிகழ்காலம் நமதே :

நேற்று நடந்து முடிந்து விட்டவைகளுக்காகக் கவலைப்படுவதை விட, நாளை நடக்கப் போகும் காரியங்களுக்காகப் பயம் கொள்வதை விட நிகழ்காலத்தில் நாம் என்ன உருப்படியாகச் செய்யப் போகிறோம் என்பதே முக்கியம். கடந்த காலம் என்பது காணாமல் போய்விட்ட பணம். எதிர்காலம் என்பது நிச்சயமில்லாத ஒரு வருமானம். நிகழ்காலம் என்பது கையிலே உள்ள பொக்கிஷம். அதை நாம் நினைத்தபடி செலவழிக்க முடியும். அதையும் திட்டமிட்டுச் செலவழித்தால் அந்த இமயத்தைக் கூட நாம் புரட்டிவிட முடியும். நிகழ் காலத்தில் நாம் செய்யும் நல்ல செயல்கள் நமது நல்வாழ்க்கை என்ற கட்டிடத்தின் அடித்தளக்கற்கள். எனவே எந்தக் காரியம் செய்வதற்கு முன்னும் சிந்தியுங்கள், திட்டமிடுங்கள். வெற்றி பெறுங்கள்.

9. தள்ளிப் போடுதல் :

தள்ளிப்போடுதல் என்பது வயது வித்தியாசமின்றி இன்று அனைவரும் செய்து வரும் ஒரு செயல். குறிப்பிட்ட வேலையை குறிப்பிட்ட காலத்தில் செய்யாமல் இருப்பதைத் தள்ளிப் போடுதல் என்று கூறலாம். தள்ளிப் போடுதல் என்பது இன்று ஒரு சமூக நோயாக வளர்ந்து விட்டது. அந்நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் நான்கு. அவை சோம்பல், அலட்சியம், தயாரின்மை, பயம்.

தேர்வுக்குப் பல நாட்கள் இருந்த போதிலும் சோம்பல் உள்ள மாணவன் அதற்குத் தன்னைக் கடைசிச் சில நாட்களில் தான் தயார்படுத்திக் கொள்கிறான். பயம் கொண்ட ஒரு மாணவன் தேர்வுகளைச் சந்திக்க ஆற்றல் அற்றவனாகி உடல் நலம் குறைகிறான். இதனால் வேலைகள் தேங்குகின்றன. வில்லை விட்டுப் புறப்படாத அம்பு எதையும் செய்யாது. ஆகையால் கால நேரம் அறிந்து அந்தந்தக் காரியங்களை அந்தந்தச் சமயத்தில் செய்தல் நலம் பயக்கும்.

10. வாழ்க்கையில் வெற்றி :

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற ஆவல் யாருக்குத்தான் இருக்காது. சிறுவனாக இருக்கும்போது விளையாட்டில் வெற்றி. படிக்கும் போது தேர்வில் வெற்றி. வாய்த்த வேலையில், திருமண வாழ்வில், செய்யும் தொழிலில் இப்படி அனைத்திலும் வெற்றி பெறத் துடிக்கிறோம். வெற்றி என்பது எடுத்த வேகத்தில் கிடைப்பது அல்ல. அது ஆமைபோல் மெல்ல மெல்ல வருவது. வெற்றி பெற நல்ல சந்தர்ப்பங்களை எதிர்நோக்கிச் சாதனைகளை சந்திக்க வேண்டும். தோல்விகளைத் தாங்கி கொள்ள வேண்டும். இரவுக்குப்பின் பகல் வருவது போல, தோல்விக்கு பின் வெற்றி வந்தே தீரும். எந்த ஐயமும் வேண்டாம். கல்லூரித் தேர்வில் தோல்வியுற்ற ஓர் இளைஞன் பின் அனைவரும் பாராட்டும் வண்ணம் கணிதமேதை இராமனுஜமாக விளங்கினான். ஆசிரியப் பயிற்சித் தேர்வில் பலமுறைத் தோல்வியுற்ற Gregor Mendel, பின் 'பாரம்பரிய இயலின்' தந்தையெனப் போற்றப்பட்டார்.

வாழ்க்கையில் முன்னேறியுள்ளோமா அல்லது வெற்றி பெற்றுள்ளோமா என்பதை அறிய நம்மை நாமே Feed Back சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். விமானத்தைச் செலுத்தும் விமானி தான் சரியான பாதையில் செல்லுகின்றோமா என்பதை அடிக்கடி சோதனையிடுவது போல, நாம் நம் முன்னேற்றத்தை அளவிட்டு அறிந்து அதற்குத் தகுந்தாற்போல் நாம் பாதையை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைமைப் பண்புகள் (Leadership Qualities) :

இன்றைய சிறு செடி, நாளை கனிமரம். இன்றைய குழந்தை, நாளை இளைஞன், நாளை நற்குடிமகன், நல்ல தலைவன். ஒரு இளைஞன் ஒரே இரவில் தலைவனாகி விட முடியாது. அவன் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு துறையிலும் தன் தனி முத்திரையைப் பதித்துத் தன் தகுதிகளை, பண்புகளை வாழ்க்கை ஓட்டத்திலே வளர்த்துக் கொள்வானேயானால் அவன் தனி வாழ்விலும், பொது வாழ்விலும் முன்னேற்றமடையலாம்.

தலைமைப் பண்புகள் என்பன ஒரு அரசியல் தலைவனுக்குத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ஒரு மாணவனுக்கு, ஒரு குடும்பஸ்தனுக்கு, ஒரு நிர்வாகிக்கு, ஒரு சமூக சேவகருக்கு இப்படி பல்வேறு துறையினருக்கும் தேவைப்படுபவைகளாக இவை அமைகின்றன. மிகச் சிலருக்கே தலைமைப் பண்புகள் இயற்கையாக அமைந்து காணப்படுகின்றன. மற்றவர்களிடம் அவை மெல்ல மெல்ல குடியேற ஆரம்பிக்கின்றன.

பல துறைகளில் பல தலைவர்கள் தோன்றுகின்றனர். அவர்களில் ஒரு சிலரே தங்கள் முத்திரையைச் சரித்திரத்திலே பதித்து, நமக்கு உதாரண புருஷர்களாகவும், முன்னோடிகளாகவும், வழிகாட்டிகளாகவும் திகழ்கின்றனர். காந்தியடிகளின் உண்மை, நேருவின் நேர்மை, வள்ளலாரின் கருணை, விவேகானந்தரின் வீரம், ஏசுவின் தியாகம், நபியின் தூய்மை, புத்தரின் அன்பு, போன்ற பண்புகளே இன்று நம்மை நல்வாழ்விற்கு அழைத்துச் செல்லும் ராஜபாட்டையை அமைத்துக் கொடுக்கின்றன.

தலைவர்கள் உருவாக்கப்படுகிறார்கள் என்பது நாம் வாழும் இக்காலத்திற்கு பொருந்தக் கூடிய ஒரு வாக்கியம். இன்றைய இளைஞர்கள் பல்வேறு துறைகளிலும் ஒளி வீசக்கூடிய தலைவர்களாக வளர வேண்டுமானால் என்னென்ன தலைமைப்பண்புகளை அவர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதை பின்வருமாறு காணலாம்.

1. கொள்கைப் பிடிப்பு :

தலைமைப்பண்புகளில் தலையானது கொள்கை பிடிப்பு. இலட்சிய தாகமோ, கொள்கைப் பிடிப்போ இல்லாதவன் எந்நாளும் தலைமைப் பதவியை அடைய முடியாது. ஒரு கொள்கையை மனதில் நிறுத்தி, அதனை நோக்கி நாளுக்கு நாள் முன்னேறி அதன் சிகரத்தை அடைய வேண்டும். ஒவ்வொரு தனிமனிதனின் லட்சியமும் அவனைச் செம்மைப்படுத்தி, அவன் சார்ந்துள்ள சமுதாயத்தையும் சீர்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்.

வள்ளலாரின் லட்சியம் கருணை ஆட்சி, நெல்சன் மண்டேலாவின் லட்சியம் நிறுவெறி ஒழிப்பு. ஒரு கொள்கையைக் கொண்டுவிட்டால் அதைக் கைவிடக்கூடாது. மன உறுதியுடன் நிற்க வேண்டும்.

கொண்ட கொள்கையானது மனத்திட்பத்தாலும், பேச்சு வன்மையாலும், துணிச்சலாலும், அறிவியல் பூர்வமான அணுகுமுறையாலும், முடிவு எடுக்கும் திறமையாலும் சாதிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இலட்சியங்களே நம்மை உயர்த்தி செல்லுகின்றன. இலட்சியங்களே ஒரு தலைவனை அடையாளம் காட்டுகின்றன. இலட்சியங்களை முன்வைத்து அதற்காக இடையறாது உழைப்பவனே தலைவனாக ஏணிப்படியில் ஏறிக் கொண்டிருக்கிறான்.

2. தன்னம்பிக்கை :

கொள்கையைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்ட ஒருவனுக்கு அதை நோக்கி நகர வேண்டிய கடமையிருக்கிறது. நான் எடுத்துக் கொண்ட காரியத்தை என்னால் செய்து முடிக்க முடியும். என்று உறுதிபட நம்புவதே தன்னம்பிக்கை. கொண்ட கொள்கையை அடைய உதவும் மகாசக்தி கொண்டது தன்னம்பிக்கை. லட்சியம் ஒரு இயந்திரம் என்றால் அதை இயக்க உதவும் எரிபொருள் தான் தன்னம்பிக்கை. கடலும், அலையும் சேர்ந்தே இருப்பது போல, கொள்கைப் பிடிப்பும், தன்னம்பிக்கையும் இணைந்தே இருந்தால் தலைமைப் பதவி உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

சர்தார் வல்லபாய் படேலின் தன்னம்பிக்கை சிதறிக்கிடந்த இந்திய சமஸ்தானங்களை ஒன்றாக இணைத்தது. மகா அலெக்சாண்டரின் தன்னம்பிக்கை மிகப் பெரிய வெற்றிகளை ஈட்டிக் கொடுத்தது. நெப்போலியனின் தன்னம்பிக்கை மாவீரன் என்ற பட்டத்தைத் தேடிக் கொடுத்தது. தன்னம்பிக்கை உடையோருக்கு மனோதிடமும், வைராக்கியமும் தானாக வரும். தன் மீது நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும் என்பார் விவேகானந்தர். நம் கொள்கையில் நம் மீது நம்பிக்கை வைத்தால் வெற்றி நிச்சயம்.

3. மன உறுதி :

நம் இலட்சியத்தையடையத் தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேறும் போது பல இடர்பாடுகள் வரலாம். அவற்றை மன உறுதியுடன் எதிர்கொண்டு இலட்சிய இலக்கை எட்ட வேண்டும். மன உறுதியுடன் இருந்தால் சோதனைகளை சாதனைகளாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். மன உறுதி இல்லாதவர்களால் சோதனைகளைத் தாங்க முடியாது. விட்டால் போதும் என்று ஓடி விடுவார்கள். மன உறுதியின் குழந்தைகளாக விளங்குபவை துணிச்சல், சகிப்புத்தன்மை ஆகியன.

சர்ச்சிலின் மன உறுதி ஜெர்மனியை செயலிழக்கச் செய்தது. லெனின் மன உறுதி வர்க்க ஆட்சியை முடிவுக்கு கொண்டு வந்தது. மன உறுதியைத் தான் பாரதி வைரமுடைய நெஞ்சு

வேண்டும். என்றும், “சிதையா நெஞ்சு கொள்” என்றும் கூறுவார். எனவே இளைஞர்கள் மன உறுதியுடன் எந்தச் செயலில் இறங்கினாலும் அவர்கள் வலம்புரிச் சங்காக திகழலாம்.

4. நேர்மை :

மிக முக்கியமான தலைமைப் பண்புகளில் நேர்மையும் ஒன்று. ஒரு தலைவனுக்கு எல்லா நற்பண்புகளும் இருந்தும் நேர்மை என்பது இல்லாவிட்டால் எப்படி இருக்கும்? நம் வாழ்வில் திறமையின்மையைக் கூட மற்றவர்கள் சகித்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் நேர்மையின்மையைச் சகித்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

நேர்மை என்பது எண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும். சொல்லில் பின் செயலில் இருக்க வேண்டும். மனம் ஒன்று எண்ண, வாய் ஒன்று சொல்ல, கை ஒன்று செய்வதாக இருப்பவர்கள் சமுதாயத்தின் எதிரிகள் என்று சமூகவியல் அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். இளைஞர்கள் நேர்மை என்னும் பண்பைக் கை கொண்டால் அது தூய்மை, வாய்மை எனும் பரிசுகளை அவர்களுக்கு நல்கும்.

5. தீர்க்கத் தரிசனம் :

தன்னம்பிக்கையுடன் கொள்கையைக் கைப்பிடித்து, மன உறுதியுடன் நேர்மையாக முன்னேறிச் செல்பவர்கள் தங்கள் இலட்சியப் பயணம் குறித்து ஓர் எதிர்கால கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் மனத்துக்குப் புலப்படாத ஓர் சூழ்நிலையைத் தீர்க்கதரிசிகள் காண்கிறார்கள். அதன் மூலம் வெற்றியும் பெறுகிறார்கள். இந்தத் தன்மை தான் அவர்களை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்துக் காட்டுகிறது.

வள்ளலாரின் தீர்க்கத் தரிசனம் மத ஒற்றுமையின் அவசியத்தை உலகுக்கு உணர்த்தியது. பாரதியாரின் தீர்க்கதரிசனம் அவரை ஆடுவோமே பள்ளு பாடுவோமே ஆனந்தச் சுதந்திரம் அடைந்து விட்டோமென்று பாட வைத்தது. இத்தகையவர்களையே நாம் வருவது உரைக்கும் ‘ஞானிகள்’ என்கிறோம். இளைஞர்கள் தங்கள் பணிகளைத் தீர்க்க தரிசனத்தோடு தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கான பல்வேறு வழிகளை ஆராய்ந்து அதை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

6. தியாகம் :

மற்றவர்கள் நலனுக்காகத் தன்னை அர்பணித்துக் கொள்வதையே தியாகம் என்கிறோம். இங்கு மற்றவர்கள் என்பது குடும்பத்தினராக நண்பர்களாக, ஒரு நிறுவனமாக, நாட்டு மக்களாக இருக்கலாம். தனது உடல், பொருள், ஆவி அனைத்தையும் மற்றவர்கள் நலன்

கருதித் துறப்பவர்களைத் 'தியாகச் செம்மல்' என்று சிறப்புச் செய்து அழைக்கிறோம். அமெரிக்காவின் மார்ட்டின் லூதர் கிங்கின் உயிர்த்தியாகம் அமெரிக்கக் கறுப்பர்களுக்கு ஒரு கௌரவத்தைப் பெற்றுத் தந்தது. தியாக உணர்வு என்பது அந்தந்தச் சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தபடி மாறுபடலாம். திருப்பூர்க் குமரனின் தியாகம் விடுதலை உணர்ச்சிக்கு வேகம் கொடுத்தது.

7. முடிவு எடுத்தல் :

நாம் வாழும் வாழ்க்கையின் பல்வேறு கட்டங்களில் மிகச் சரியான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டியவர்களாகவுள்ளோம். ஒரு குடும்பம் அல்லது நாட்டின் எதிர்காலம் அதனதன் தலைவர்கள் எடுக்கும் முடிவைப் பொருத்தே அமைகிறது. முடிவு எடுக்கும் திறன் என்ற பண்பு நாளைய வாழ்க்கையின் அடித்தளத்தை அமைப்பதிலே பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

இளைஞர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் சுற்றத்தாருக்கும், நாட்டினருக்கும் நலம் பயப்பது எதுவென அறிந்து அதன்பின் முடிவு எடுக்க வேண்டும். அப்படி எடுக்கும் முடிவுகள் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைக்கும் வகையிலே அமைய வேண்டும். இதைத்தான் Problem Solving Quality சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் பண்பு என்கிறோம். பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க எடுக்கப்படும் முடிவுகள் உரிய காலத்தில் எடுக்க வேண்டும். காலம் கடந்து எடுக்கப்படும் முடிவுகள் உயிரில்லா உடலுக்குச் சமம். எனவே சரியான சமயத்தில் சரியானபடி சிக்கல்களைத் தீர்த்து வைக்க நாம் எடுக்கும் முடிவுகளே நம்மை தலைமைப் பதவியின் அருகில் கொண்டு செல்கின்றன.

8. குழுவாகச் செயல்படுத்தல் :

ஒருவனது வெற்றி என்பது ஒரு மனிதனோடு நின்று விடுவதில்லை. அவனது வெற்றிக்குப் பின்னணியில் பலர் இருப்பதைக் காணலாம். ஒரு குடும்பத்தின் வெற்றி அதன் உறுப்பினர்களைச் சார்ந்தது. ஒரு தொழிற்சாலையின் வெற்றி அதன் தலைவரையும், தொழிலாளிகளையும் சார்ந்தது. ஒரு கிரிக்கெட் குழுவின் வெற்றி அதன் வீரர்களைப் பொருத்தது. ஒருவர் இல்லாமல் மற்றவர் இல்லை.

ஆகவே கூடிச் செயல்படும் ஒவ்வொருவரிடமும் குழு உணர்ச்சி என்ற கூட்டு உணர்ச்சி இருக்க வேண்டும். ஒரு குழுவிலுள்ள உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையான அன்பும், மரியாதையும், நம்பிக்கையும் விசுவாசமும் கொண்டிருக்க வேண்டும். Team Spirit நன்றாக இருக்க வேண்டுமானால், குழு உறுப்பினர்கள் செய்யும் நல்லனவற்றை முறைப்படி பாராட்டி அங்கீகரிக்க வேண்டும்.

9. நேரத்தைப் பற்றிய உணர்வு :

நேரத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, Time and Tide wait for none என்றும் Time is Gold என்றும் பலவாறு உயர்த்திக் கூறுகிறோம். ஆனால் அதன் அருமையை உணர்ந்தோமோ என்றால் அது தான் இல்லை. எது போனாலும் மீண்டும் பெறலாம் காலத்தைத் தவிர, அந்த அளவுக்குக் காலம் என்பது மதிப்பு வாய்ந்த ஒன்றாக மதிக்கப்படுகிறது. எந்த ஒரு திட்டமானாலும் அதை ஒரு கால எல்லைக்குள் கொண்டு வர வேண்டும்.

எந்த வேலையைத் தொடங்கினாலும் அது எப்போது முடியுமோ யாருக்குத் தெரியும் என்ற நிலை இருந்தால் அதனால் சோர்வும், சலிப்பும் தான் உண்டாகும். நம் இளைஞர்களுக்கு நேரத்தைப் பற்றிய நினைவு வருமேயானால் இந்த பூமியைக் கூட புரட்டி விடலாம். காரியமாற்றும்போது தாமதம் என்பது எப்போதாவது இருக்கலாம். ஆனால் எப்போதும் இருக்கலாகாது. நேரத்தைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துங்கள். வெற்றிச் சிகரத்தை எட்டிப் பிடியுங்கள்.

10. உழைப்பு :

வெற்றி பெற்று தலைமைப் பதவிகளில் இருந்தவர்களைப் பார்ப்போமேயானால் அவர்கள் கடும் உழைப்பாளிகள் என்பது தெரிய வரும். நேரு தினமும் இருபது மணி நேரம் உழைப்பாராம். பெர்னாட்ஷா நாளொன்றுக்குப் பத்துப் பக்கங்களாவது எழுதுவாராம். பல மைல் தூரம் நடந்து சென்று சட்டப்புத்தகங்களை இரவல் வாங்கிப் படித்து வழக்கறிஞரானார் ஆப்ரஹாம்லிங்கன். உழைப்பே உயர்வு தரும் என்பதை உலகுக்கு உணர்த்திய உத்தமர்கள் இவர்கள்.

“வித்தகம் பேச வேண்டாம். பணி செய்ய வேண்டும்”. என்ற சேக்கிழார் கூற்றின்படி அனைவரும் பணி செய்து கிடக்க வேண்டும். இமைப் பொழுதும் சோராதிருத்தலே வெற்றிக்கு வழி கோலும்.

இத்தகைய தலைமைப் பண்புகள் அனைவருக்கும் இருந்து விட்டால் நாம் அனைவரும் இந்நாட்டு மன்னர்களே . இனி வரும் உலகம் இனிய உலகமாக இருக்க இவற்றை நாம் கைக் கொள்ள வேண்டும்.

11. அப்துல்கலாமின் தலைமைப் பண்புகள் :

இந்த நூற்றாண்டில் நமக்குக் கிடைத்த இணையற்ற பொக்கிஷம், நமது மேனாள் குடியரசுத் தலைவர் டாக்டர் ஏ.பி.ஜெ. அப்துல்கலாம் அவர்கள். நேர்மை, மன உறுதி, அறிவாற்றல், செயல் திறன், தூய்மை, எளிமை என ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் எடுத்துக்காட்டாய் விளங்கியவர்.

டாக்டர் அப்துல்கலாம் அவர்கள் மிகச் சிறந்த குடியரசுத் தலைவராக, அணுவிஞ்ஞானியாக, ஆசிரியராக, கவிஞராக, தமிழ் அறிஞராக, மாணவர்களின் வழிகாட்டியாக, மாற்றுத்திறனாளிகளின் துயர்துடைக்கும் தோழராக, எதிர்கால இந்தியாவை கட்டமைக்கும் சிற்பியாக, பன்முகத்தன்மை வாய்ந்த சிறந்த மனிதராக விளங்கியவர். எந்த ஒரு மனிதராக இருந்தாலும் அவர் எந்தத் துறையைச் சார்ந்தவராக இருந்தாலும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவரிடம் கண்டு வியக்கவும், கற்றுக் கொள்ளவும் செய்திகள் இருக்கின்றன. அதனால்தான் அவர் ஒவ்வொரு இந்தியனின் நெஞ்சிலும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கின்றார்.

முயற்சி, உழைப்பு

போர் விமானம் ஒன்றை வடிவமைக்கும் பணி கலாம் குழுவினருக்கு வழங்கப்பட்டது. கலாம் அவர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் செயலில் இறங்கினார். குறிப்பிட்ட நாளில் திட்டம் நிறைவு பெறவில்லை. அதைக்கண்ட பேராசிரியர், கலாம் குழுவினரை மிகவும் கடிந்து கொண்டார். கலாம் குழுவினர் பேராசிரியரிடம் ஒருமாதம் அவகாசம் கேட்டனர். ஆனால் பேராசிரியர் மூன்று நாட்களுக்குள் திட்டத்தை முடித்திருக்க வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார். இரவு பகல் பாராது, உணவு உறக்கத்தை மறந்து திட்டம் ஒன்றினையே பெரிதெனக் கொண்டு உள்ளத் துடிப்புடன் செயலில் இறங்கினார் கலாம். கடுமையாக உழைத்தார். முப்பது நாட்களில் முடித்துத் தருகிறேன் என்று கெஞ்சிக் கேட்டவர், தனது விடாமுயற்சி மற்றும் கடின உழைப்பினால் மூன்றே நாட்களில் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக முடித்துவிட்டார்.

இந்தியப் பெருநாட்டை உயர்வின் உச்சிக்கு அழைத்துச் சென்றவர்களில் முக்கியமானவர் டாக்டர் கலாம் அவர்கள். தனி மனிதராக உழைத்து அவரது ஆய்வுகளில் பெற்ற வெற்றிகளின் மூலம் இந்தியாவிற்கு அழியாப் புகழை தேடித்தந்தவர். இந்தியாவிற்கு கனவாக இருந்த அணுசக்தி தொழில்நுட்பத்தை, ராக்கெட் தொழில்நுட்பத்தை, ஏவுகணை தொழில்நுட்பத்தை சாத்தியமாக்கி நடைமுறைப்படுத்தி இந்தியாவை வலிமைமிக்க நாடாக மாற்றியவர் அப்துல்கலாம் அவர்கள்.

கலாமின் மேதமை

இந்திய நாட்டை வல்லரசு நாடாக ஆக்க வேண்டும், அதற்குத் தேவையான இராணுவத் தளவாடங்களையும், ஏவுகணைகளையும் நம் நாட்டில் தயாரித்து, அந்நியச் செலாவணியை மிச்சப்படுத்த வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு நாளும் சிந்தித்துச் செயல்பட்டவர் அறிவியல் மேதை கலாம் அவர்கள்.

மனஉறுதி

தனது மைத்துனர் ஜலாலுதீன் மரணம், தந்தையின் மரணம், தாயின் மரணம் என அடுக்கடுக்கான மரணங்கள், துன்பங்கள், சோகங்கள் வந்து வந்து அலைமோதின என்றாலும் கலாமின் மனத்தில் ஒரு திட நிலை ஏற்பட்டது.

23 மீட்டர் நீளமும் 17 டன் எடையும் கொண்ட எஸ்.எல்.வி. ராக்கெட் 1979-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் பத்தாம் நாளில் விண்ணில் செலுத்தப்பட்டது. முதற்கட்டத்தை ராக்கெட் வெற்றிகரமாகத் தாண்டியதனைக் கண்டு மகிழ்வு கொண்ட நேரத்தில் இரண்டாவது கட்டத்தைத் தாண்டும் நிலையில் ராக்கெட் கட்டுப்பாட்டை இழந்து சில நொடிகளில் பூநீஹரிகோட்டாவிற்கு 500 கி.மீ. தொலைவில் கடலில் விழுந்தது. துடித்துப்போன கலாம் தோல்விக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்தார். எஸ்.எல்.வி. தோல்விக்கான பொறுப்பை தானே ஏற்றுக்கொண்டார். எல்லா சோகங்களையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு ராக்கெட் பறக்கவிடும் பணியில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தினார். தேனீ போல சுறுசுறுப்பாக இயங்கினார். விடுமுறை நாட்கள் என்றும் பாராமல் எஸ்.எல்.வி. ஒன்றே தமது நோக்கம். செயல் என உழைத்தார். 1980-ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் பதினெட்டாம் நாள் எஸ்.எல்.வி. 3 ஏவுகலத்தை இயக்கினார். மகத்தான வெற்றி கண்டார்.

தன்அடக்கம்

அக்னி ஏவுகனையின் வெற்றி கலாமைப் புகழின் உச்சிக்கே கொண்டு சென்றது. ஆனால் அதற்குச் சிறிதும் கலாம் மயங்கிவிடல்லை. 'விஞ்ஞானிகள் மற்றும் பொறியாளர்கள் அடங்கிய குழுவின் கூட்டு முயற்சியின் வெற்றியாகும். மேலும் இளைய தலைமுறையினருக்கு நான் ஒரு இலட்சியப்பாதையை உருவாக்கித் தந்துள்ளேன்' என்று அடக்கத்துடன் கூறினார் கலாம் அவர்கள்.

தன்னலமற்றவர்

தாம் கற்ற கல்வியையும் அறிவியல் ஆற்றலையும் தாய் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்காக முழுமையாகப் பயன்படுத்தினார். படிப்படியாக இந்தியநாட்டின் பெருமையை உலக நாடுகளில் உயர்த்தினார். தனக்கென வீடு, விலையுயர்ந்த கார் என எதுவுமே வைத்துக்கொள்ளவில்லை. தமது உழைப்பு முழுவதையும் தாய்நாட்டிற்கே அர்ப்பணிப்பு செய்த தன்னலமற்ற தியாகியாக சிறந்து விளங்கினார்.

மனத்தூய்மை:

எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை மனத்தூய்மை என்பது அவரது ஆழமான கருத்து. மனத்தூய்மையை தாய், தந்தை மற்றும் ஆரம்பப்பள்ளி ஆசிரியர்கள் ஆகிய மூன்று பேரிடமிருந்துதான் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று ஆணித்தரமாக கூறினார். 'மனத்தூய்மை' தான் வேண்டும் என்று ஒரு தெய்வீகப்பாடலை பல மேடைகளில் குறிப்பிட்டு, அந்தப் பாடல் வரிகளைச் சொல்லி, அந்தப் பாடல் வரிகளை கூட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் இளைஞர்களை சத்தமாக சொல்லும்படி செய்வார். அப்பாடல் வரிகள்.

எண்ணத்தில் தூய்மை இருந்தால், நடத்தையில் அழகு மிளிரும்
நடத்தையில் அழகு மிளிர்ந்தால், குடும்பத்தில் சாந்தி நிலவும்
குடும்பத்தில் சாந்தி இருந்தால், நாட்டில் அமைதி நிலவும்
நாட்டில் அமைதி நிலவினால், உலகத்தில் அமைதி நிலவும் என்பதாகும்.

மேலே குறிப்பிட்ட பாடல் வரிகளானது மனத்தூய்மைக்கும், உலக அமைதிக்கும்
இடையே உள்ள தொடர்பை விளக்கும் சொல்லோவியம் ஆகும்.

இந்தியாவை ஒரு உன்னத தேசமாக்கும் இலட்சியத்திற்காகவே வாழ்ந்தவர்
அப்துல்கலாம் அவர்கள். அவரின் நெறிமுறைகளை நாம் ஒவ்வொருவரும் கடைபிடித்தால்
நம்நாடு உலகநாடுகளிடையே மிகச்சிறந்த நாடாக உருவாகும். அதற்கு நாம் கடைபிடிக்க
வேண்டியவைகளாவன.

“தன்நிலை உணர்ந்த எளிய வாழ்க்கை
எம்மதமும் சம்மதம் என்ற நிலை
உழைப்பு, உழைப்பு, உழைப்பு
குறிக்கோள் சார்ந்த நேர்மையான உழைப்பு
ஆசிரியர்களை மதிக்கும் நேர்மை

இவைகளை ஒவ்வொரு மாணவரும், ஒவ்வொரு இளைஞரும், ஒவ்வொரு மனிதரும்
கடைப்பிடித்தால் நிச்சயம் நம்நாடு வல்லரசு நாடாகும்.



3. அறிவு, உணர்வு, ஆன்மீக அளவுகள்

முனைவர் ரா. கண்ணன்,
தாவரவியல் துறைத் தலைவர்,
என்.ஜி. எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

“அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது” என்றார் ஓளவை. உயிர்கள் அனைத்தினும் உயர்வு மிக்கது மனிதப்பிறவியே. அத்தகைய கிடைத்தற்கரிய பேறு பெற்ற மனிதன் தன் பிறவிப் பெருங்கடலை மானுட பண்புகளால் வழி நடத்திச் செல்ல வேண்டுமென்பதே இயற்கை நியதி. பிறப்பால் மனிதன் என்று அடையாளமிடப்படும் ஒருவன் தனது மதி நுட்பத்தால் அறிவாளியாகவும், செல்வப் பெருமையால் செல்வந்தர் என்றும், கொடைத் திறத்தால் வள்ளல் எனவும், ஆன்மீகத் திறத்தால் மகான் என்றும் பல நிலைகளில் மனிதனாகப் பரிணமிக்கிறான். எனவே, ஒரு மனிதன் மாண்புமிக்க மனிதனாக எவ்வாறு சிறப்புற்று விளங்குவது என்பதே சிந்தனைக்குரியதாகும்.

ஒரு தனிமனிதன் தன்னை சரி செய்து கொள்ளும் போது சமூகம் நெறிப்படுத்தப்படுகிறது. சமூகம் மலர்ச்சி பெறுமானால் அனைத்தும் சீர்பெறும். ஆக, தனிமனிதனின் பண்பு நலன்கள் உலகளாவிய ஒருமைப் பாட்டுக்கும், வளர்ச்சிக்கும், சுகாதார நலனுக்கும் திறவு கோலாய் அமைகின்றன. புறத் தோற்றத்தால் ஒருவர் மனிதனாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. அகம் தூய்மையாகவும், பண்பு நலன்கள் மிக்கதாகவும் இருந்தால் மட்டுமே ஒருவன் தன்னை மனிதன் என்று கூறிக்கொள்ள இயலும். ஆக, மாண்புமிக்க மனிதர்களாகத் திகழ வேண்டுவது என்ன? என்ற நோக்கில் மனிதனை அளவிடும் கருவியாக ஒரு அளவுகோல் ஒன்று இன்றையத் தேவையாகிறது. இந்த அளவுகோல் மூன்று அலகுகளைக் கொண்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.

அவையாவன : அறிவு பலம், மனோபலம் மற்றும் ஆன்ம பலம்.

அறிவு பலம் (Intelligence Quotient) :

அறிவு பலம் என்பது மனிதன் மதி நுட்பத்தையும், புத்திக் கூர்மையையும் குறிக்கும் அலகு ஆகும். ஒரு மனிதன் அறிவு மிக்கவனாகத் திகழ வேண்டும் என்பது அவசியம். ஆனால் மானுடம் முழுமையும் அறிவு பலம் நிரம்பி இருப்பதில்லையே. அறிவினை அளவிட பல்வேறு சோதனைகளும், தேர்வுகளும் கையாளப்படுகின்றன. புத்திக் கூர்மையைச் சோதித்தறியும் இத்தகைய முயற்சிகளின் வாயிலாக ஒருவரின் அறிவுத் திறனை நாம் அறிய

இயலும். அறிவு பலம் என்பது ஒரு மனிதனின் வயதுக்கும் அனுபவத்திற்கும் ஏற்ப மாறுபடும் தன்மையுடையது. இதனைக் கருத்தில் கொண்டு அறிவுபலத்தை அளவிட அறிவியலாளர்கள் ஒரு சூத்திரத்தைத் தந்துள்ளனர்.

$$\text{அறிவு பலம் (IQ) = வயது / மதிநுட்பம்} \times 100$$

இத்தகைய அளவீட்டின் மூலம் ஒரு மனிதனின் அறிவு பலம் அறியப்படுகிறது. அறிவு நிரம்பிய ஒரு மனிதன் அறிவாளி என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

மனோபலம் (Emotional Quotient) :

அறிவு பலத்தோடு கூடிய மனோபலமும் ஒரு மனிதனுக்கு அமையப் பெற்றிருக்க வேண்டும் என மனித இலக்கணத்திற்காக அளவுகோல் பரிந்துரைக்கிறது. அறிவுத்திறன் மட்டுமே ஒருவரை மனிதன் என்று அடையாளமிடாது. எத்தனை அறிவாளியாக இருந்தாலும், செம்மையற்ற மனநிலை உடையவராக இருப்பின் அவர் வள்ளுவர் கூற்றுப்படி மக்களில் பதரே ஆவார். எல்லோரும் ஓர் குலம். எல்லோரும் ஓர் நிலை என்ற உணர்வுமிக்கவராகவும், வள்ளலாரைப் போன்று வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடும் உள்ளம் உடையவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். அத்தகைய மனோபலமே பகைவர்க்கும் அருளும் திறன் மிக்கது. ஆக, அறிவோடு மனோபலமும் சேரும் பொழுது எல்லோருக்கும் இரங்கும் இயல்பு வருகிறது. மனோபலம் அற்ற அறிவு ஆற்றல் பெரும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடும். அணுகுண்டு செய்வது அறிவு பலம். அதனை ஆக்கப்பூர்வ செயல்களுக்குப் பயன்படுத்துவது மனோபலம். ஆக மனிதனை செம்மைப்படுத்தும் வழிகளாக அறிவு பலமும், மனோபலமும் விளங்குகின்றன. இவையிரண்டும் மனித இலக்கணத்தில் இரு முக்கிய அலகுகளாகும்.

இவை இரண்டோடு மூன்றாவதாக ஓர் அலகையும் இந்த அளவுகோல் நிர்ணயிக்கிறது. அறிவாலும் மனோபலத்தாலும் மட்டுமே ஒருவரை மனிதராகக் அடையாளம் காண இயலாது. இவை இரண்டோடு எவர் ஒருவர் இறையுணர்வை அறிகிறாரோ, அவரே முழுமையான மனிதராகிறார்.

ஆன்ம பலம் (Spiritual Quotient):

இறைவன் யாவுமாகி நிற்கும் நிலையை உணரும் திறன் உள்ள ஒருவரே உண்மையில் முழுமையான மனிதராகிறார். ஆன்ம பலம் ஒன்றே இறைவனை உணரும் வல்லமை மிக்கது. அறிவாலும் மனதாலும் பண்பட்ட ஒருவர்தான் ஆன்மிக பலத்தால் இறைநிலையை உணரும்போது பூரணமான மனிதனாகத் திகழ்கிறான். எங்கும் எதிலும் கடவுளைக் காணும் ஆன்ம உணர்வு வேண்டும். பாரதி “காக்கைச் சிறகு முதல் விரல் சூடும் தீ வரை” பார்க்கும் இடமெங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் இறைவனை உணர்ந்து சொன்னவர். வேதங்கள்

சொல்வது போல் ‘அகம் பிரம்மாஸ்மி’ என்று எவர் ஒருவர் தன்னை பிரம்மமாக உணர்கிறாரோ அவரே மனிதனாகிறார். மெய்யுணர்வுக்கு உந்துதலாய்த் தோன்றும் இறையனுபவமே அறிவு, கருணையுள்ள மனம், கடவுளில் கலந்து நிற்கும் ஆன்மா இம்மூன்றும் நிரம்பிய ஒருவரே மனிதர் என்ற இலக்கணத்துக்குப் பொருந்துகிறார்.

“ மனிதனென்ற உருவினிலே மாக்களுண்டு, மக்களுண்டு
மனமறிந்த தேவருண்டு, மதிநிலைத்த மனிதருண்டு
மனமறிந்த மனஇதமாய், மாக்களுக்கும் மக்களுக்கும்
மனமுவந்து தொண்டாற்றும், மாமுனிவோன் முழுமனிதன்.”

வேதாத்திரி மகரிஷி

இம்மூன்று நிலைகளிலும் சிறந்து விளங்கியவரே மக்கள் மன்றத்திலும் உலக அரங்கிலும் மாண்புமிக்க மனிதராகத் திகழ்கிறார். சாதனை மனிதர்களின் பட்டியலைப் புரட்டிப்பார்த்தால் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் அறிவுபலமும், மனோபலமும், ஆன்மபலமும் மிக்கவர்களாக விளங்கியமை தெளிவுபடும்.

மனிதன் = அறிவு பலம் + மனோபலம் + ஆன்ம பலம்

ஒரு சிறந்த உதாரண மனிதராகக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டுமானால் மகாத்மா காந்தியடிகள் நம் கண் முன்னே தோன்றுவது இயல்பு. அறிவு மிக்க வழக்குரைஞராகவும், நோயில் வாடிய கன்றுக்கு இரங்கிய கருணையுள்ளவராகவும், குண்டடிபட்டு உயிர்விடும் நிலையிலும் ராம நாமத்தை உச்சரித்த ஆன்மிகச் செம்மலாகவும், காந்தி உயர்ந்த மனிதராக உலக அரங்கிலும் அறியப்பட்டிருக்கிறார்.

அடுத்து அப்துல்கலாம் என்ற அற்புத மனிதரை அனைவரும் அறிவோம். அவர் தமது அறிவாலும் மனோபலத்தாலும் ஆன்மீக நம்பிக்கையாலும் ராமேஸ்வரத்திலிருந்து ராஷ்டிரபவனுக்குச் சென்று உலகமே போற்றிப்புகழும் உன்னத மனிதராக திகழ்ந்தார்.

வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும்

19 ஆம் நூற்றாண்டில் இறைஞானம் பெற்று வாழ்ந்த மகான்கள் பலரில் வள்ளலாரும் குறிப்பிடத்தக்கவர். இந்து சமயத்தைச் சார்ந்த வள்ளலார், சமயம் சாராத புதியதொரு மார்க்கத்தைத் தோற்றுவித்தார். சாதி, மத, இன வேறுபாடுகளைக் களைந்து, மக்களிடையே அன்பு, கருணை, ஒற்றுமை, தெய்வநிலை, தெளிவு ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும் வகையில் அவருடைய கோட்பாடுகள் அமைந்திருந்தன. சடங்குகளற்ற, அறிவியல் சார்ந்த வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை நல்கினார். பகுத்தறிவு நிலை நின்று சமுதாய சீர்திருத்தங்களைச் செய்தார்.

வள்ளலார் சிதம்பரத்திற்கு அருகே உள்ள மருதூரில் இராமையாபிள்ளை சின்னம்மாள் தம்பதிக்கு ஐந்தாம் குழந்தையாக 05.10.1823ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் ஞாயிற்றுக் கிழமை பிறந்தார். வள்ளலார் இளம் வயதிலேயே ஆன்மிகச் சொற்பொழிவு ஆற்றும் திறன் கொண்டவராக இருந்தார்.

நான்கு ஒழுக்கங்கள்

தெய்வ நிலையை அடைவதற்கு நான்கு ஒழுக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம் என்கிறார் வள்ளலார். அவை:

- 1) இந்திரியஒழுக்கம்: உயிருக்கு ஆதரமான இந்திரியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம் இது.
- 2) கரணஒழுக்கம்: மனதை தியானத்தில் ஈடுபடச் செய்வதும், நற்குணங்களை மேற்கொள்ளுவதும் ஆகும்.
- 3) ஜீவ ஒழுக்கம்: சாதி, மத, இன வேறுபாடின்றி எல்லாரும் தம்மவர்களாய் சமமாக மதித்து நடத்தல் ஆகும்.
- 4) ஆன்மஒழுக்கம்: அனைத்துயிரையும் தன்னுயிர் போல் எண்ணி நற்செயல்களில் ஈடுபடுவது ஆன்ம ஒழுக்கம் ஆகும். மேற்கூறிய நான்கு ஒழுக்கங்களையும் கடைப்பிடிக்கும் போது இறைத்தன்மை கை கூடும்.

அனைத்திலும் அருட்பெருஞ்சோதி :

வள்ளலார் இறைவனைச் சோதியாகவே கண்டுள்ளார். உருவவழிபாட்டின் இறுதி நிலையே அருட்பெருஞ் சோதியாகும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றெனக் காணும் உணர்வை வளர்ப்பது அருட்பெருஞ்சோதியாகும். ஒவ்வோர் உயிருக்குள்ளும் அணு இருக்கிறது. அணுவிலும் ஒளி பொதிந்திருக்கிறது. அவ்வுயிருக்கு உயிராக விளங்குவது அவ்வொளி. அந்த ஒளிதான் உயிரை வளர்க்கிறது. எனவே உயிர் ஒளி அறிவு என்று கூறுகிறார் வள்ளலார். உயிருக்கு உயிராகிய ஒளியைத்தான் கடவுள் என்று கருதி, அருட்பெருஞ்சோதி என்று பெயரிட்டார் வள்ளலார். உள்ளத்துள்ளே ஒளியாக விளங்குகின்ற கடவுளை வேறெங்கெல்லாமோ தேடி, வாடி, மாண்டவர்கள் கோடானுகோடி. கருணையும் அருளும் ஓர் இயல்பே. கருணையை அடக்கமாகக் கொண்டு விளங்கும் அருட்பெருஞ் ஜோதி. அருளும் ஜோதியும் தனிப்பொருள் ஆக இல்லாது, அருள் ஜோதியின் தன்மையாக இயல்பாகவே

பிரிவற்று விளங்குவது. அருளே தயவாகவும் ஜோதியே அறிவாகவும் கருணையாகவும் இருக்கிறது. இங்கே கருணை என்பதைத் தயவு என்ற வார்த்தையால் குறிக்கிறார் வள்ளலார். கடவுள் உண்மையாயும், அதுவே நம்மில் பேரின்ப வாழ்வு பெறச் செய்வதாயும் உள்ளது. தயவு நிலை பொருந்தி, சீவ தயவு புரிந்து வர உள்ளுணர்வாக உள்ள அன்பும் கருணையும் உயிருடம்பு முழுவதும் நிரம்பி வாழ்வினை ஓங்கச் செய்கிறது.

சீவகாருண்ய ஒழுக்கம்:

உயிர்த்துகள்களே கடவுளருட்சத்தியால் பஞ்சபுத வடிவங்களாகவும், சீவன்களாகவும் உள்ளன. எனவே சீவன்களெல்லாம் ஒருரிமை இனத்தவர்களேயாகும். உடன் பிறந்தவர் ஒருவர் துன்பப்படுவதைக் கண்டபோது இரக்கம் உண்டாகிறது. பிற சீவன் ஒன்று துன்பப்படுவதைக் கண்டபோது அதே இரக்கம் உண்டானால், அதுவே ஆன்மநேயம் எனப்படும். சீவனுக்கு இன்பம் ஏற்படும்போது மனம் மகிழ்கின்றது. துன்பம் நேரிட்ட போது மனம் தளர்கிறது.

“ வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன் ”

என்கிறார் வள்ளலார்.

அவ்வாறு துன்பப்படும் சீவனைத் துன்பத்திலிருந்து விடுபடச் செய்வது இயல்பு. பசி, பிணி, கொலை முதலியன சீவனுக்குத் துன்பத்தை அளிக்கின்றன. அவற்றிலிருந்து விடுபடச் செய்வதே சீவகாருண்யமாகும். ஆன்மாக்களிடம் தயவு கொள்வதையே இது குறிக்கிறது. சீவகாருண்ய ஒழுக்கமே சன்மார்க்கம்.

வள்ளலாரின் கருணை :

ஒருவர் தான் செய்த கொடுமையான செயல்களை நினைத்து வருந்துவது தன்னைத் தூய்மை செய்து கொள்வதாம். தூய்மை பெற விரும்புவோர் தம்முடைய குற்றங்களைத் தாமே உணர்ந்து வருந்தி, அக்குற்றங்கள் பின்னரும் உண்டாகாவாறு காத்துக் கொள்ளுவது தன்னை அறிதலின் பயன். இதன்கண், உயிருணர்வு மேலிட்டு உயிர்களில் சிறந்த மானிட உயிர் செய்கின்ற குற்ற வகைகளை எண்ணுகின்றார் வள்ளலார். உயிரினங்கள் அனைத்தையும் ஒப்பு நோக்கி அவை செய்யும் குற்றமனைத்தும் தம் மேலிட்டு, ஆன்ம கோடிகளை உய்விக்க வேண்டும் என்று வேண்டுகிறார்.

கடைவிரித்தேன் கொள்வாரில்லை :

கடைவிரித்தேன்: கொள்வாரில்லை என்பது அருட்பிரகாச இராமலிங்க வள்ளலாரின் கூற்று ஆகும். முதலும் முடிவுமான பரம்பொருளே மனிதன் சேர வேண்டிய இடமாக இருக்கிறது. மனிதனை கடைத்தேற்றுவதற்காக கடைவிரித்தேன் என்றார். அவர் விரித்தகடை என்றுமே உள்ளது. அவரவர்கள் விரும்பும் அளவுக்கு வேண்டிய அளவுக்கு அள்ளிக் கொண்டு போகலாம். ஆனால் அக்காலத்தில் வள்ளலார் விளக்கிய இறையனுபவத்தைப் புரிந்து கொள்வாரில்லை. எனவே கொள்வாரில்லை என்று சொல்லிகிறார். மெய்ப்பொருளை விளக்க, ஒவ்வொருவருடைய அறிவையும் உயர்த்தவல்ல வழியாக, ஒரு மெய்விளக்க வழியாக வந்ததுதான் சத்திய ஞானசபை.

ஆன்ம நேயத்திற்கான அருட்பெரும்ஜோதி தனிப்பெரும் கருணை என்ற மகா மந்திரமே அன்பும் கருணையுமான இறைநிலையைக் குறிக்கிறது என்கிறார் வள்ளலார். அதுவே துன்பப்படுத்தாமையும் துன்பம் நீக்கலும் ஆகும் என்கிறார். உருவ வழிபாட்டைக் கடந்து அருப நிலைக்குச் செல்ல வேண்டுமானால் ஆணவம் கன்மம் மாயை ஆகிய முக்குற்றங்களிலிருந்து விடுபட வேண்டும். அது மனிதனின் பெறும்பேறும் உரிமையும் ஆகும் என்கின்றார்.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்வில் அறிவு பலம், மனோபலம், ஆன்ம பலம், மிக்கவராக விளங்கி மனிதன் என்ற நிலையை அடைந்து புகழோடு தோன்றி புண்ணியம் பெற்றவராவோம்.



4. கால மேலாண்மை

பேராசிரியர் **P. நாகராஜன்**,
உதவி தேர்வு கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி,
என். ஜி. எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

“Time is as elusive as a thief. Silent as death”

உலகில் அரிதான பொருட்கள் இரண்டு. ஒன்று நமது உயிர். மற்றொன்று நமது நேரம். இந்த இரண்டுமே போனால் வராது. காலம் பொன் போன்றது என்று சொல்கிறோம். காலத்தை விலை கொடுத்து வாங்க முடியாது. சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது. மிகவும் அரிதிலும் அரிதான நம் நேரத்தை எப்படி மேலாண்மை செய்கிறாமோ அப்படியே நம் வாழ்வு அமையும். நல்லமுறையில் நேரத்தை மேலாண்மை செய்வோர் வெற்றியாளர்களாக வலம் வருகிறார்கள். நேரத்தைத் தேவையில்லாமல் செலவழிப்போர் வெற்றுப் பேர் வழிகளாக வாழ்வை வீணாக்குகிறார்கள்.

வெற்றி என்பது வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவை. எந்தத் துறையிலும் வெற்றி காண்பது என்பது எளிது. ஆனால் ஒவ்வொருவரும் அதை எட்டாத வானம் போல் அண்ணாந்துப் பார்க்கின்றோம். அதற்கு திறமையின்மையோ, தைரியமின்மையோ, பொருளின்மையோ காரணமாக இருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு செயலின் வெற்றியும் அந்தச் செயலைச் சரியாக நிர்வகித்து, நேரத்தைத் திறமையாகப் பயன்படுத்துவதில் தான் அடங்கும்.

எனவே நேரம் என்பது உலகத்தில் எல்லோர்க்கும் சமமாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் அந்த நேரத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம்? என்பது கேள்விக்குறியே. நேரத்தின் மகிமையை உணர்ந்து திறமையாகப் பயன்படுத்தவதில் தான் ஒரு மனிதனின் வெற்றியும், தோல்வியும் அமைந்துள்ளன.

Time is a resource which is totally different from other resouces. It cannot be hoarded and can either be spent usefully. But once its lost, it is lost forever, in fact what we lost is also a part of our life.

நாம் வேகமான உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். போட்டி, பொறாமை, சூது, கோபம், விருப்பு, வெறுப்பு, என்று பல்வேறு இடர்பாடுகளுக்கிடையே நாம் முன்னேற

வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கின்றோம். ஒவ்வொரு நிமிடமும், இல்லையில்லை ஒவ்வொரு நொடியும் வாழ்க்கையின் சாரமாகவும் முக்கியமாகவும் அமைந்துள்ளது. இதனால் நேரத்தை நிர்வாகம் செய்வது மேலாண்மை செய்வது என்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். காலம் பொன் போன்றது. இது ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டிய உண்மையாகும்.

நேரத்தை நிர்வாகம் செய்தல், மேலாண்மை செய்தல் என்று சொல்லும் போதே ஏன்? எதற்கு? எப்படி இதை செய்ய வேண்டும் என்ற கேள்வி மனத்தில் எழுகின்றது. பண்டைய காலத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அன்றைய சூழ்நிலையில் வாழ்க்கை ஓட்டத்தின் வேகமும், போட்டிச் சூழ்நிலைகளும் மிகவும் குறைவாக இருந்தன. மக்கள் மிகுந்த கட்டுப்பாடோடும் குறுகிய வட்டத்திலும் வாழ்ந்து வந்தனர். இருப்பினும் அன்றைய அரசர்களும் வணிகர்களும் நேரத்தைச் செம்மையாகப் பயன்படுத்தி வெற்றிகளை கண்டு உள்ளார்கள் என்பதை வரலாற்றுச்சான்றுகள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

இன்றைய காலச்சூழல் பண்டைய காலத்திற்கு நேர்மாறானதாகும். இன்றைய வேகமான உலகில், அனைத்து விசயங்களிலும் நாம் உலகமயமாக்கப்பட்டுள்ளோம். நமக்கு இன்று போட்டியாளன் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் அல்ல. நமக்கு போட்டியாளர்கள். அமெரிக்காவில் உள்ள எட்வர்டும், ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள ஜோசப்பும், குவைத்தில் உள்ள முகமதுவும், ஐப்பானில் உள்ள சுசுகியும், சீனாவில் உள்ள யபூடாவும் ஆவார். இன்று ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற, பலவற்றை தெரிந்து கொள்ளவும், பல்வேறு இடர்களை சமாளிக்கவும், புதுமையான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டியுள்ளது.

நேரத்தை நிர்வாகம் செய்தல், மேலாண்மை செய்தல், இது யாருக்கு முதல் தேவை? இது எல்லோர்க்கும் தேவையான ஒன்று. இதைப் பயன்படுத்த வேண்டிய பட்டியலில் முதலிடம் வகிப்பவர்கள் நாளை உலகின் அஸ்திவாரங்கள். ஆம், நம்முடைய மாணவர்களும் இளைய சமுதாயமும் தான்.

இந்தியாவை வெற்றிப்பாதையில் அழைத்துச் செல்ல ஒவ்வொரு மாணவனும், தன்னை உணர்ந்து, தன் திறமைகளைப் புரிந்து, நல்ல குறிக்கோள்களோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் நேரத்தை சரியாகப் பயன்படுத்தி, தன் குறிக்கோளை அடைய ஒவ்வொருவரும் சரியாக வரையறுத்து, செயல்படுவதற்காக நேரத்தை மேலாண்மை செய்ய வேண்டும்.

“நாளை என்பது முட்டாள்களின் அகராதியில் உள்ள சொல்” என்று மாவீரன் நெப்போலியன் கூறினார். நேரத்தை நிர்வாகம் செய்வதில் முக்கியப்பணி, வேலையை தள்ளிப்போடாமல் “ஒன்றே செய், நன்றே செய், இன்றே செய், இன்றும் இன்னே செய்” என்ற தாரக மந்திரத்தை மனதில் வைத்துக் கொள்வது தான்.

நல்ல விசயங்களுக்கு, அதிகமான பலன் தரக்கூடிய விசயங்களுக்குக் நேரத்தை பயன்படுத்த வேண்டும். ஓய்வு நேரங்களையும் பயனுள்ள விசயங்களுக்காகச் செலவிடப்பட வேண்டும்.

ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான மனிதனுக்கு மெணி நேரம் தூக்கம் போதுமானது. மற்ற நேரங்களில் வேலையை செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வேளைகளில் மூளையை அமைதிப்படுத்தும் விளையாட்டுக்களும், தியானமும், கேளிக்கைகளில் 10% அடங்க வேண்டும்.

“பணத்தைப் பார்த்து பார்த்து சேமிக்க வேண்டும்.

நேரத்தை பார்த்து பார்த்து செலவிட வேண்டும்.”

எனக்கு நேரம் இல்லையே. காலையில் எழுந்தவுடன் படிக்கின்றேன். காலை வேலைகளை செய்கின்றேன். கல்விக் கூடத்திற்குப் போகின்றேன். மாலையில் வீட்டுக்கு வருகின்றேன். வீட்டுப் பாடங்களை முடிக்கின்றேன். தொலைக்காட்சி பார்க்கின்றேன் தூங்குகின்றேன் என்று பல மாணவர்கள் புலம்புவதைக் கண்கூடாகப் பார்க்க முடிகின்றது. அவர்கள் பல தனித் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள நேரம் தடையாக இருக்கின்றது என்று கருதுகிறார்கள். உண்மையில் அதுவல்ல பொருள் நேரத்தை மேலாண்மை செய்வதில் அவர்களின் பங்களிப்புக் குறைவாக உள்ளது. அவர்கள் (மாணவர்கள்) தங்கள் வேலைகளில் தங்களையே திணித்துக் கொள்கிறார்கள் என்பது தான் இன்றைய சூழல்.

மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை :

படிக்கின்ற மாணவர்கள் எவ்வாறு நேரத்தை மேலாண்மை செய்ய இயலும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. எந்த நேரத்தில் படித்தால் தனக்கு எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதோ, அந்த நேரத்தை தேர்ந்தெடுத்துப் படிக்க வேண்டும்.
2. நாம் எல்லோரும் செய்கின்ற தவறு ஒன்றுள்ளது. எளிதான பாடங்களை முதலில் படித்து விட்டு, கடினமான பாடத்தைக் கடைசிக்குத் தள்ளி விடுகின்றோம். அவ்வாறு செய்யாமல் தனக்குக் கடினமான பாடங்களை முதலில் தேர்வு செய்து, அதனை முதலில் படிக்க வேண்டும்.
3. அனைத்துப் பாடங்களுக்கும் சமமான முக்கியத்துவம் கொடுத்து படிக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
4. நல்லதொரு படிப்பதற்கான இடத்தை, சூழலை தேர்ந்தெடுத்துப் படிக்க வேண்டும்.

5. மூளைப் பளுவைக் குறைக்க, கேளிக்கைகளிலும், தியானத்திலும், விளையாட்டுகளிலும் சிறிது நேரத்தைப் படிப்பிற்கிடையில் ஒதுக்க வேண்டும்.
6. சரியான நேரத்தில் உணவையும், தூக்கத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவதற்கும் உதவும். நேர மேலாண்மை என்று சொல்லிக் கொண்டு உணவு, தூக்கம் போன்றவற்றை ஒதுக்கிவிடக்கூடாது.

நேரத்தின் அருமை

- ❖ ஒரு வருடத்தின் பெருமையைத் தேர்வில் தோல்வியடைந்த மாணவனைக் கேட்டு அறிய வேண்டும்.
- ❖ ஒரு மாதத்தின் பெருமையை 'குறை மாதக் குழந்தையை' பெற்றெடுத்த தாயிடம் கேட்டு அறிய வேண்டும்.
- ❖ ஒரு வாரத்தின் பெருமையை வாரப்பத்திரிக்கை வெளியிட்டாளிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு நாளின் பெருமையைத் தினக்கூலி வாங்கும் தொழிலாளியிடம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு மணி நேரத்தின் பெருமையை சிகிச்சைப் பலனின்றி இறக்கும் நோயாளிகளின் குடும்பத்திடம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு நிமிடத்தின் பெருமையை ரயிலை விட்டுவிட்ட பயணியிடம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு வினாடியின் பெருமையை சாலை விபத்தில் சிக்கி தப்பித்துக் கொண்டவரிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு மில்லி நொடியின் பெருமையை, ஒலிம்பிக்கில் ஓடி வெற்றி பெற்றவரிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நேரத்தை சேமிப்பதற்கான வழிகள் :

சில வழிமுறைகளைக் கடைபிடித்தோமேயானால் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தை வீட்டிலும் பணியாற்றும் இடத்திலும் மிகச் சிறப்பாக செலவிடலாம்.

எப்பொழுதும் கையில் ஒரு சிறுபுத்தகக்குறிப்பும் பேனாவும் வைத்திருக்க வேண்டும். நமக்கு எண்ணங்கள், யோசனைகள், உண்டாகின்றதோ, உடனே குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். வேலைப் பளுவில் நம்முடைய மூளையானது களைப்படையும் போது, நம்முடைய எண்ணங்கள், கருத்துக்கள், திட்டங்கள், நாம் செய்யும் வேலைகள் நம்முடைய நினைவிலிருந்து

அழிந்து விடுகின்றன. நாம் என்னென்ன செய்ய வேண்டுமோ, அவைகளை முக்கியத்துவத்தின் பேரில், ஒவ்வொன்றாக எழுதி, அதன்படி செயல்பட்டால் நம்முடைய நேரத்தை சேமிக்கலாம்.

நம்மில் பெரும்பாலோர் வீட்டு வரி ரசீது, தண்ணீர் வரி ரசீது, வங்கி சம்பந்தமான தாள்கள் மற்றும் முக்கியமான சான்றிதழ்களையும் எங்கேயாவது வைத்து விட்டு, அவைகள் தேவைப்படும் பொழுது அவற்றைத் தேடி நேரத்தை வீணடிப்பதுடன் உணர்ச்சி வசப்பட்டு மன இறுக்கத்திற்கு ஆளாகிறோம். இதைத் தவிர்ப்பதற்குக் கோப்புகளைப் பத்திரப்படுத்தி வைப்பதின் மூலம் தேவைப்படும் பொழுது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு கோப்பின் மேலேயும் அதில் என்னென்ன தாள்கள் இருக்கின்றன என்பதை எழுதி வைத்துவிட்டால் மிக எளிதாக வேண்டும் பொழுது எடுத்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக, நாம் வாங்கும் மின் அணு சாதனங்களின் கியாரண்டி கார்டுகளை தனியாக ஒரு கோப்பில் வைத்து அதன் மீது இல்லம் என்று எழுதிவிட்டால் வீட்டிலுள்ள பொருட்கள் பழுதடையும் போது இலகுவாக அதைக் கண்டுபிடித்து உரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்து நேரத்தை வீணாக்காமல் செலவழிக்கலாம். பணம் கட்டும் நாட்களை நாட்குறிப்பில் எழுதியோ அல்லது கணினியில் சேமித்து விட்டால் மறக்காமல் பணம் கட்டி விடலாம். தற்காலத்தில் கணினியின் பயன்பாடு அனைவருக்கும் பல வகையில் பயன்படுகின்றது. அதில் தேவைப்படும் தகவல்களைச் சேமிப்பதன் மூலம் அவ்வப்பொழுது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உடல்நலத்திற்கு பின்பற்ற வேண்டிய கால மேலாண்மை :

நம்முடைய மனதிற்கும், உடம்பிற்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும் சில காரியங்களை செய்யும் பொழுது நிறைய நேரத்தை நாம் சேமிக்கின்றோம். நல்ல ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு தினமும் 6 முதல் 8 டம்ளர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள். குளிர்ந்த தண்ணீரை குடிப்பதன் மூலம் உடனடியாக புத்துணர்வு நமக்குக் கிடைக்கின்றது. அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் பொழுது எப்பொழுதெல்லாம் களைப்படைகின்றீர்களோ உடனே தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவினால் களைப்பு நீங்கும்.

மனிதனுக்கு தூக்கம் இன்றியமையாதது. அது உடம்பிற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. இரவிலே தேவையில்லாமல் சுற்றித் திரிதல், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை நடு இரவு வரை பார்த்தல் போன்றவைகள் அடுத்த நாள் நாம் செய்யும் வேலைப்பளுவைக் கண்டிப்பாக அதிகரிக்கும். இப்படிச் செய்வதால் நமக்குக் கிடைக்கும் சக்தி கிடைக்காமல் விரைவிலேயே சோர்ந்து போய்விடுகிறோம்.

எனவே எப்பொழுதும் முன்னதாக தூங்கி எழ வேண்டும். காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது. சமீபத்தில் விஞ்ஞானிகள் கூறிய தகவலின் படி, மாணவர்கள் காலை உணவை தவிர்ப்பதால் அவர்களின் IQ குறைகின்றது. மேலும் குடல்புண் நோய்கள் உண்டாகின்றது.

என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள். மதிய உணவை அளவோடு எடுத்துக் கொண்டால் தூக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம். வேலையில் ஈடுபாடு அதிகரித்து வேலை செய்யும் நேரம் குறையும். ஆனால் அதே நேரத்தில் நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் நேரம் கிடைத்தால் மதியம் 15 முதல் 20 நிமிடம் ஓய்வு எடுப்பது மிகவும் நல்லது.

இதன் முக்கிய நோக்கம் வேலையைத் திறமையுடன் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடித்து விடலாம் என்ற எண்ணத்தில்தான். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதால் நாள் முழுவதும் நம்மை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருந்து மிக அதிகமான வேலைகளைக் குறைந்த நேரத்தில் நம்மால் செய்ய முடிகின்றது. இதைப்போல் தினமும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ அரை மணி நேரம் யோகா மற்றும் தியானங்கள் செய்து வந்தால் நமது மனோ சக்தியும் உடல் வலிமையும் அதிகரிக்கும். ஒரு மணி நேரத்தில் செய்யக்கூடிய வேலையை அரைமணி நேரத்தில் முடிக்கும் திறமை நம்மிடம் அமையும்.

ஒரு மனிதன் சராசரியாக 75 வயது வரை அவன் பிறந்ததிலிருந்து சாகும் வரை வாழும் நாட்கள் 27,375. ஆனால் அதில் மூன்றில் ஒரு பங்கு தூக்கத்தில் செலவிடுகின்றான். மீதியுள்ள 18,250 நாட்கள் அவன் விழித்திருக்கும் நேரம். இந்த நாட்களில் எப்படி நேரத்தை பிரித்து செலவிடுகின்றான் என்பது தான் நேரத்தை மேலாண்மை செய்வதாகும். நேரத்தை எந்த வித பயனுமின்றி செலவழித்தால், அது நம்மை விட்டுச் சென்று விடும். மீண்டும் நமக்கு எப்பொழுதும் கிடைக்காது.

எனவே நேரத்தின் மதிப்பை உணருங்கள். திட்டமிட்ட இலக்கை அடைய செயல்படுங்கள். உங்கள் கனவுகளை நிறைவேற்றுங்கள். உங்களை நீங்களே மகிழ்ச்சிப்படுத்துங்கள். உங்களின் நேரம் உங்கள் கையில். உங்களிடம் மட்டும் தான் உங்கள் நேரம் உள்ளது. அதை எந்த அளவிற்குப் பயன்படுத்துகின்றீர்களோ அந்த அளவிற்கு வாழ்க்கையில் நீங்கள் வெற்றி அடைவீர்கள்.

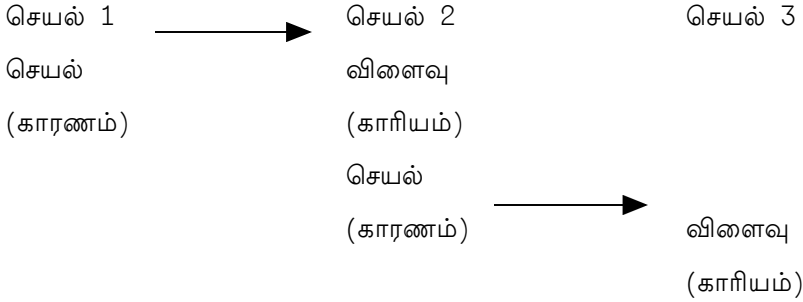


5. செயல் விளைவு நீதி

WCSC - வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும்
உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையத்தின் தொகுப்பு.

செயல் விளைவு :

ஒரு செயலை நாம் செய்கிறோம். அச்செயலுக்கான விளைவைத் தருவது இறைநிலை. எந்த ஒரு செயலுக்கும் விளைவு நிச்சயம் வரும். அந்த விளைவு இன்பம், துன்பம், அமைதி பேரின்பம் என்ற அனுபோகமாக இருக்கும். செயல் - விளைவு என்பது தொடர் சங்கிலி போன்ற நிகழ்வு. இதனைக் காரணம் - காரியம் என்றும் அழைப்பர். ஒரு செயல் செய்தால் அதன் விளைவாக மற்றொரு செயல் நடைபெறும். முதலில் நடந்த செயல் இரண்டாவதாக நடக்கின்ற செயலுக்குக் காரணம் ஆகிறது. இரண்டாவது செயல் விளைவாக வருகிறது. இது தொடர் நிகழ்ச்சியாக நடைபெறும். இந்த 2வது செயல் 3வது நடக்கப் போகிற செயலுக்குக் காரணமாகவும் ஆகிறது.



செய்த செயலுக்கான விளைவு நிச்சயம் வரும். செயலின் விளைவு உடனடியாக வரலாம், ஒரு நாளில் வரலாம், ஒரு வாரம் கழித்து வரலாம், ஒரு மாதம் கழித்து வரலாம், ஓராண்டு கழித்து வரலாம், பத்து ஆண்டுகள் கழித்து வரலாம். அடுத்த தலைமுறைக்கு வரலாம். இது தான் இறைநீதி எனும் செயல் விளைவு. செயல் விளைவு நீதியை உணர்ந்த அறிஞர்கள் இதனால் 'முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும்' என்பார்கள்.

நல்ல செயல் செய்தால் நல்ல விளைவு வரும். தீய செயல் செய்தால் தீய விளைவு வரும். இது தான் இயற்கையின் சட்டம் (Law of Nature) அதாவது இறைநீதி. நாம் விளைவை அனுபோகித்துத்தான் தீர வேண்டும். அதை இன்பமாகவோ, துன்பமாகவோ, அமைதியாகவோ, பேரின்பமாகவோ அனுபோகித்து அனுபவமாகப் பெற வேண்டும்.

செயல் விளைவுத் தத்துவம் - இறை நீதி - கூர்தலறம்

- ❖ ஒரு செயல் செய்தால் விளைவு நிச்சயம்
- ❖ நல்ல செயல்கள் செய்தால், விளைவு நன்மைகள் . நல்ல பதிவு
- ❖ தீய செயல்கள் செய்தால், விளைவு தீமைகள், தீய பதிவு
- ❖ நல்ல பதிவுகள் வேண்டுமென்றால் நல்ல செயல்களையே செய்ய வேண்டும்
- ❖ உள்ளதை உணர்தல், நல்லவை செய்தல், அல்லவை விடுதல்

எனவே, மதியை உபயோகித்து நல்ல செயல்களையே நாம் செய்வோம். தீய செயல்களை விட்டுவிடுவோம். இதுவே நல்லவை செய்தல், அல்லவை விடுதல் என்பதாகும்.

“தப்புக் கணக்கிட்டுத் தான் ஒன்றை எதிர்பார்த்தால்
ஒப்புமோ இயற்கை விதி, ஒழுங்கமைப்பிற்கொத்தபடி
அப்போதைக் கப்போது அளிக்கும் சரி விளைவு
எப்போதும் கவலையுற்று இடர்ப்படுவர் இதையுணரார்”.

- வேதாத்திரி மகரிஷி

செயல்விளைவுத் தத்துவமே இறைநீதி :

“செயல் விளைவுத் தத்துவத்தை இறைநீதி” என்று கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இறைநிலை சுத்தவெளியாக இருந்து கொண்டு தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்தழுத்தும் பேராற்றலாக விளங்குகிறது. இந்த இறையாற்றல் தான் எந்த இடத்திலும் எந்த உருவத்திலும் அதற்கேற்ற இயக்கச் சீர்மையோடு செயலாற்றி வருகிறது.

தோற்றப் பொருட்களில் இவ்வாற்றல் வடிவம், துல்லியம், இயக்க ஒழுங்கு என்ற மூன்று இணைப்புச்சீர்மையாக இயங்குகிறது.

இவ்விறையாற்றலே மனிதனிடத்தில் மன ஆற்றலாகச் சிறந்து செயல்புரிகிறது.

மனிதனிடத்தில் இறைநிலை முதலாக மனித மனம் வரையில் நடைபெற்ற தன்மாற்றச் சீர்மையை உணர்ந்து கொள்ளும் மனமாக இறையாற்றல் முழுமை பெற்று இயங்குகிறது.

மன ஆற்றல் சீவ இன உடலில் கருமையமாக மையம் வைத்துக் கொண்டு எந்தப் பொருளோடு தொடர்பு கொள்கிறதோ அந்தந்த அளவில் விரிந்து, சுருங்கியும் எல்லை கட்டிக் கொண்டு இயங்குகிறது.

இறையாற்றல் காலம், தூரம், வேகம், பருமன் என்ற நான்கு கணக்குகளுக்கு உட்படாதது. மன ஆற்றலோ எப்போதும்- இறைநிலை உணர்ந்து அதனோடு இணைந்திருக்கும் காலம் தவிர - காலம், தூரம், வேகம், பருமன் என்ற கணக்கில் தான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். இதோடு மனத்திற்கு ஒரு வியத்தகு இயல்பும் உண்டு. எப்பொருளை நினைத்தாலும், அதைப் போலவே வடிவத்தாலும், குணத்தாலும் தன்மாற்றம் பெற வல்லது.

மனம் இறையாற்றலின் விளைவுகளில் ஒரு சிறு பகுதியே. ஆயினும் மன ஆற்றலுக்கு ஒரு தனி மதிப்பும் சிறப்பும் உண்டு. எல்லா இயக்கங்களையும் விளைவுகளையும் இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம், எனும் நான்கு நிலைகளால் உணர்ந்து இரசித்துப் பயன்பெறுவது மனமேயாகும்.

இத்தகைய சிறப்புகள் வாய்ந்த மனம் இறையாற்றலின் இயக்கச் சீர்மையினை உணர்ந்து அதற்கு முரண்படாத முறையிலே தனது ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி விளைவுகளைத் துய்க்கும் போது மனத்திற்கும் உடலுக்கும் பொருத்தமாய் உணர்வுகள் அமையும்.

மேலும், இறையாற்றலின் தன்மைகளையும், சிறப்புகளையும் அறியாமலோ, அலட்சியம் செய்தோ, உணர்ச்சி வயத்தால் தன்முனைப்பு கொண்டோ அளவு மீறியும், முறை மாறியும் மன ஆற்றல் செயல்புரியும் போது, அச்செயலுக்கேற்ப ஏற்படும் துல்லியமான விளைவு தான் செயல் விளைவு நீதி என்று வழங்கப்படுகின்றது.

அன்பும் கருணையுமே இயல்பாக அமைந்துள்ள இறைநிலை சிறிதளவு கூட தவறாமலும் பிழையில்லாமலும், சீவன்களிலிருந்து எழும் செயல்களுக்குத் தக்கபடி அளிக்கின்ற விளைவு தான் இறைநீதி ஆகும்.

“ செயலிலே விளைவாக தெய்வ ஒழுங்கமைப் பிருக்கப்

பயனென்ன தவறிழைத்துப் பரமனை பின் வேண்டுவதால்?”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

ஒவ்வொரு வினைக்கும் எதிர்வினை உண்டு என்பதை விஞ்ஞானமும் உறுதி செய்கிறது. நியூட்டனின் மூன்றாம் விதி 'For every action, there is an equal and opposit reaction' என்று இதனையே நிரூபணம் செய்கிறது. அதாவது நாம் செய்யும் செயலுக்கு ஏற்றபடி, செயலுக்கான விளைவு வந்தே தீரும். இந்த விளைவு தான் எதிர்வினை அல்லது Opposite Reaction.

செயல் - விளைவு - பதிவு :

ஓர் அணையில் ஓர் ஆறு கலக்கின்றது. ஆற்று நீரின் அளவிற்கும், அதன் குணத்திற்கும் தக்கபடி அணை நீரை ஆற்று நீர் தரம் மாற்றி விடுகிறது. இதே போன்று, பேரியக்க

மண்டலத்தில் (பிரபஞ்சத்தில்) உள்ள வான்காந்த ஆற்றல் எல்லாப் பொருட்களிலும் ஊடுருவி, குறைகளை போக்கி, மாற்றம் செய்து கொண்டேயிருக்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய எண்ணம், சொல், செயல் என்ற மூன்று வகையிலிருந்தும் எழும் அலைகள், சீவகாந்தஅலையிலிருந்து எழும் தன்மாற்ற அலைகளாகும். இவை வான்காந்தத்தில் பரவித் தக்க மனிதர்களோடு இணைந்து, அவர்களின் அறிவாட்சித் தரத்தை மாற்றுவதோடு, இறைநிலையும், இறைத்துகளும் கூடிய வான்காந்தத்தால், தக்கபடி திருத்தம் பெற்று மீண்டும் அலைகள் பிறந்த இடத்தில் சேர்ந்து, கருமையத்தில் சுருங்கிப் பதிவாகிவிடும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு செயலுக்கும், ஏற்ற தர மாற்றங்களை மனிதன் எப்போதும் பெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறான். கருமையத்தின் தரத்திற்கு ஏற்ப எண்ண வெளிப்பாடுகள், எண்ணுவதற்கேற்ப செயல்கள்; செயல்களுக்கேற்ப விளைவுகள் எனும் இறைநீதியை உணர்ந்து கொண்டு, காணுகின்ற மனிதர்களும் பிற உயிரினங்களும் இறைநிலை எடுத்தத் தோற்றங்களே எனக் கூர்ந்துணர்ந்து எவ்வுயிருக்கும் எவ்வகையிலும் தீங்கு செய்யாமலும் எந்த ஒரு சீவன் துன்பத்திலிருந்தாலும், முடிந்த உதவி செய்து அந்த சீவனைத் துன்பத்திலிருந்து விடுபடச் செய்தலே கூர்தலறம் எனப்படும்.

உடலாலோ, உள்ளத்தாலோ ஆற்றப்படும் எந்தச் செயலானாலும் அதனை சீவகாந்தம் ஏற்றுக் கொள்வதுடன், அப்பதிவுகளைத் தனது இயக்க மையமான கருமையத்தில் இறுக்கிச் சுருக்கி வைத்து விடுகிறது. அங்கிருந்தவாறு உரிய நேரத்தில் தக்க விளைவுகள் மூலமாக இன்பமாகவோ, துன்பமாகவோ வெளிவருகின்றன.

இந்நிலைகளை இறையாற்றலே, தனது நியதிகளில் ஒன்றாக ஏற்படுத்தி வைத்துள்ளதால் 'செயல் விளைவு', 'செயல் பதிவு விளைவை' என்ற தத்துவத்தை யாரும் தடுக்க முடியாது.

மனநிலையும் இறைநிலையும் :

மனம் என்பது சீவகாந்த அலை. அதன் அடித்தளம் அல்லது உட்பொருளோ இறைநிலை. மனம் ஊடுருவமுடியாத இடமோ, பொருளோ இல்லை. மேலும் அலை இயக்கத் தத்துவப்படி அந்த அலையில் என்ன கருத்து அடங்கியுள்ளதோ அதே கருத்தை அது மோதும் இடத்திலும் தாக்கிச் செயலை விளைவிக்கும்.

ஒருவர் மற்றொருவரைத் துன்புறுத்துகிறார் என்றால் துன்பப்படுபவர் அலையும் துன்புறுத்துவோரைத் தாக்கி, தக்கபடிக் காலத்தில் அதற்குரிய துன்பத்தை இருவருக்கும் விளைவிக்கும். துன்பம் அடைபவர் பெருந்தன்மையோடு மன்னித்து விட்டாலும் அவருடைய உள்ளுணர்வாக இருக்கும் பேரறிவானது விட்டு விடாது. பதிவு செய்து இருப்பு வைத்து, பயனையும் காலத்தால் அளித்து விடும்.

பந்து ஒன்றை ஒரு சுவரின் மீது வீசினால் அது அடித்தவரை நோக்கியே திரும்பி வருவது போல் எந்தச் செயல் ஆனாலும் அதைச் செய்பவர் மனத்திலேயே அதன் தன்மைகள் விளைவுகள் அடங்கியுள்ளன.

ஒவ்வொரு செயலிலும் விளைவாக ஒரு துன்பம் ஒருவருக்கு உண்டானாலும், அந்தச் செயலை செய்தவன், தான் உணர்ந்து தக்கபடி மாற்றுச் செயலைச் செய்து துன்பத்தைப் போக்கி கொள்வதோடு அந்தப் பழி செயல் பதிவுகளையும் தூய்மை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

முடிவாக மனிதன் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது விளைவில்லாத செயலில்லை, செயலில்லாத விளைவு இல்லை. இறைநிலை இல்லாது மனம் இல்லை. இந்த விளைவறிந்த விழிப்போடு எந்தச் செயலானாலும் சிந்தித்துத் திட்டமிட்டு அளவு முறையறிந்து செயல் புரிய வேண்டும்.

மன வாக்குக் காயத்தால் வல்வினை மூளும்
மன வாக்கு நேர்நிற்கில் வல்வினை மன்னா
மன வாக்குக் கெட்டவர் வாதனை தன்னால்
தனைமாற்றி யாற்றத் தகுளுனி தானே

– திருமந்திரம் 2612

நெறியைப் படைத்தான் நெருஞ்சில் படைத்தான்
நெறியின் வழுவின், நெருஞ்சில் முள் பாயும்
நெறியின் வழுவாது இயங்க வல்லார்க்கு
நெறியின் நெருஞ்சில்முள் பாய கில்லாவே

- திருமந்திரம் 1601

எண்ணம், சொல், செயல்கள்தான் மனிதனுடைய வாழ்வின் ஆதாரம். மனதில் திட்டமிட்டு நினைத்து, பிறகு அந்த எண்ணத்தை வார்த்தைகளில் பிறரிடம் வெளிப்படுத்துகிறோம். பிறகு அதையே செயலாகச் செய்து முடிக்கிறோம். சில நேரங்களில் நமது எண்ணத்தைப் பிறரிடம் கூறாமலும் செயல்படுத்தியும் விடுகிறோம். இப்படி எண்ணம் சொல், செயலாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பவன்தான் மனிதன். வாழும் போது அறநெறிகளைப் பின்பற்றி (அறநெறி = ஒழுக்கம் + கடமை+ ஈகை) வாழ வேண்டும். அறநெறிகளைப் பின்பற்றாமல் விலகி வாழ்பவர்களுக்கு நெருஞ்சில் முள் பாய்ந்தால் ஏற்படும் வலியை போல் வாழ்வில் துன்பங்கள் மூளும் என்பதை உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். தவறு செய்யத் தூண்டும் சூழ்நிலைகளில் இருக்க நேர்ந்தாலும் தவறு செய்யாமல் வாழும் மனநிலையை ஒவ்வொருவரும் பெற வேண்டும். இந்த நிலையை அடைய அறக்கல்வியும், அறிவின் தெளிவும் தேவை. இந்த அறிவின் ஒளி பெற்றவரே ஞானி.

சமுதாயம் வளமுடையச் செய்யும் செயல்கள்

சமுதாயம் வளமுடையதாக இருக்க வேண்டும் என்பது நமது விருப்பம். செயல் விளைவுத் தத்துவப்படி அதற்கு ஏற்ற செயல்களைச் செய்ய வேண்டும்.

1. குழந்தைப்பேறு, வளர்ப்பு இவற்றில் சிறப்பு, கல்வி, தொழில் இவை எல்லாக் குழந்தைக்கும் காலத்தால் கிடைக்க வழி காண வேண்டும்
2. குழந்தைகளை உருவாக்கி, வளர்த்து, வாழ வைக்கும் பெண்குலம், உரிய மதிப்போடும் வளத்தோடும் பாதுகாப்போடும் வாழ, திட்டங்களும் செயல்களும் வேண்டும்.
3. எல்லா மக்களுக்கும் வாழ்க்கைத் தேவைகள் பொது. தொழில் செய்து பொருள் ஈட்டியேதான் அவற்றைப் பெற முடியும். எல்லோருக்கும் தொழில் கிட்டக்கூடிய உலகப் பொருளாதார சீர்திருத்தத் திட்டம் இதற்குத் தேவை.
4. எந்த வகையிலும் பிறரது மனத்திற்கும், உடலுக்கும் துன்பம் அளிக்காமலும், பிறர் பொருள் பறிக்காமலும் முடிந்த வரை ஒவ்வொருவரும் பிறருக்கு உதவி செய்து வாழும் பண்பாடு மனிதகுல வாழ்வில் பரவிச் செயல்படத் தக்க முறையில் ஆன்மீகக் கல்வி எல்லாத் துறையிலும் வளர வேண்டும்.
5. செயல் விளைவு நியதியை அறியாமையால் தவறு செய்து விளைவாக துன்பம் அனுபவிப்பதைத் தவிர்க்க தனது மதியால் தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும், நலம் விளைவிக்கும் செயல்களையே தேர்ந்து செய்து இன்பம் அனுபவிக்கலாம்.
6. கடமையினைச் செய்யும் போது அரசியல்வாதிகளும், அரசு அதிகாரிகளும், இலஞ்சம் பெறுவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். இலஞ்சம் கொடுக்க முன்வருபவர்களையும் ஊக்கப்படுத்தாமல் தவிர்க்க வேண்டும்.
7. வியாபாரத்தில் பொருட்களில் கலப்படம் செய்து அதிக இலாபம் ஈட்ட முயற்சித்தல், எடை அளவில் குறைவாக பொருட்களை விற்பனை செய்வது போன்ற தவறுகளை செய்பவர்கள் அதற்கான சமுதாய மற்றும் சட்டரீதியான நீதிகளை ஏமாற்றினாலும், செயல் விளைவு நீதியாகிய இயற்கைச் சட்டத்தின் பிடியிலிருந்து தப்பவே முடியாது என்பதை உணர்ந்து, தவறு செய்யாமல் தொழில் தர்மம் கடைபிடித்து வாழ வேண்டும்.
8. பொய் பேசுதல், திருடுதல், பிறர் பொருளை ஏமாற்றிப் பறித்தல் (சூது) கற்பழிப்பு, கொலை போன்ற பஞ்சமாயாதங்களின் செயலுக்கான விளைவு மிகவும் அதிகமான பாதிப்பை அளிக்கும் என்பதை உணர்ந்து அவ்வித செயல்களில் ஈடுபடாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

9. பொதுவாகவே எண்ணம், சொல், செயல்களில் நல்லவற்றையே எண்ணி, இனிய சொற்களையே பேசி, நற் செயல்களையே செய்து வாழும் வாழ்க்கை முறையே வாழ்வில் இனிமையும், மன நிறைவையும், அமைதியையும் தரும்.



6. தொழில் தர்மமும் மேன்மையும்

முனைவர். P. மருது பாண்டியன்,
இணைப் பேராசிரியர், வணிகவியல் துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

தன் விருப்பம் இன்றி இந்த தரணியில் பிறக்கும் ஒவ்வொருவரும் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தை நடத்த, மேம்பாடு அடைய ஏதாவது ஒரு பணியினையோ, வியாபாரத்தையோ தொழிலையோ ஏற்றுக் கொண்டு அதில் எந்த விதமான சிரமமும் இன்றி மிகச் சிறப்பாக செயல்படுத்தித் வேண்டியுள்ளது. அனைத்து மனிதர்களையும் ஆண்டவன் உருவத்தில் ஒரே மாதிரியாக படைத்திருந்தாலும், குண நலன்களிலும் அணுகும் முறையிலும், அடைய விரும்புவதிலும், அளவிலும், அடைய விரும்பும் வழியிலும் ஆயிரம் ஆயிரம் வேறுபாடுகள் எழுகின்றன.

நாம் சுகமாக வாழ நினைப்பதில் தப்பில்லை. ஆனால் அதனால் பிறருக்குத் தீமை வரும் எனில் நாம் கடைபிடித்த வழியில் தர்மம் இல்லை என்று தானே பொருள். நாம் பயணிக்கும் வழி தனக்கும், பிறருக்கும் பயன் தரக்கூடியதாக இருந்தால் தானே அது நேர்மையான வழியாக இருக்க முடியும்.

தொழில் தர்மத்தின் அவசியம் :

இன்றைய அவசர உலகில் பொருள் சேர்ப்பது ஒன்றையே குறிக்கோளாக உள்ளவர்கள் எல்லா தவறுக்கும் தயாராகி விடுகிறார்கள். பொதுவாக பலர் அறவழியில் செல்ல ஆசைப்படுவது கிடையாது. அறத்தை துறந்து, தர்மத்தை மறந்து எப்படியும் காரியம் சாதித்தால் தான் கால தாமதத்தை தவிர்க்கலாம். கால தாமதம் தவிர்க்கப்பட்டால் தான் லாபம் அதிகமாகும் என்று எண்ணுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட வழிமுறைகளை ஒரு மனிதன் தனது வாழ்நாளில் மிகக் குறைந்த காலத்திற்கு, பிறர் அறியும் வரை வேண்டுமானால் பின்பற்ற முடியுமே தவிர, அதனை தனது நிரந்தர வழியாக தனது இறுதி நாள் வரை பின்பற்ற இயலாது.

ஒழுக்கம் என்பது சமூகத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு நடப்பது. அதாவது பொதுவாக ஒழுக்கத்தை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். ஒன்று சட்ட ரீதியான ஒழுக்கம் மற்றொன்று சமூக ரீதியான ஒழுக்கம். சமூக ஒழுக்கம் என்பது சட்ட ஒழுக்கத்தைக் காட்டிலும் சற்று துளைகள் அதிகமாகவோ அல்லது நெருக்கமாகவோ அமைந்த சல்லடை. இன்றைய உலகில் சட்ட ஒழுக்கம் அனுமதிப்பதைக் கூட சமூக ஒழுக்கம் வடிகட்டி விடுகிறது.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் அன்றாடம் பின்பற்றுகிற நேர்மையில் அரசாங்க நேர்மை, தனியார் நேர்மை என்ற பாகுபாடு எல்லாம் கிடையாது. நாம் நம் முதலாளிக்கு அல்லது வாடிக்கையாளருக்கு விசுவாசமாக இல்லாமல், நம்முடைய தொழிலாளி மட்டும் நம்மிடம் உண்மையாகவும், விசுவாசமாகவும் கடமை தவறாமலும் ஒழுக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று எப்படி எதிர்பார்ப்பது?

ஒரு தொழிலைச் சுயமாகச் செய்ய முற்படும் எவருக்கும் பணம் அவசியமான ஒன்று. பணம் இல்லாவிடில், இந்த மண்ணில் நீங்கள் ஆசைப்படுகிற வாழ்க்கை நடைமுறைப்படுத்த இயலாமல் போய்விடும்.

சமூக ஒழுக்கத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு, சட்ட ஒழுக்கத்தின் நெறிமுறைக்குள் வருகின்ற எந்த ஒரு தொழிலையும் செய்து வருமானம் ஈட்டலாம். செய்கின்ற தொழிலை வெற்றியுடன் நடத்தினால் தான் அதனைத் தொடர்ந்து செயல்படுத்த முடியும். ஒரு தொழிலை வெற்றியுடன் தொடர்ந்து எப்படி நடத்துவது என்று எண்ணும் போது, மனம் சில சமயங்களில் வழியை மறந்து, முடிவு மட்டுமே முக்கியம் என்று நினைத்து விடுகிறது.

நீதி மன்றத்திற்கு ஒரு வினோதமான வழக்கு வந்தது. ரொட்டிக் கடை(Bakery) உரிமையாளர் ஒருவர் கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஒரு விவசாயி 20 ஆண்டுகளாக தன்னை ஏமாற்றி வந்திருப்பதாக வழக்கு தொடர்ந்து நஷ்ட ஈடு கேட்டிருந்தார். வழக்கு விசாரணைக்கு வந்தது. இருவரும் நீதி மன்றத்திற்கு வந்தனர். முதலில் ரொட்டிக்கடை உரிமையாளரை நீதிபதி விசாரணை செய்தார். அதற்கு அந்த உரிமையாளர் “நான் எனது கடைக்கு கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக இந்த விவசாயிடமிருந்து தினமும் 2கிலோ அளவு வெண்ணைய் வாங்கிக் கொண்டிருந்தேன்”.

“சமீபகாலத்தில் அவர் என்னை ஏமாற்றுகிறார் என்று சந்தேகம் வந்தது. அதனால் அவர் கொடுக்கும் வெண்ணெய்யை எடைப்போட்டுப் பார்த்தேன். கிலோவுக்கு 200 கிராம் குறைவாக இருந்தது. தொடர்ந்து ஒரு வாரம் சோதனை செய்த போது தினமும் இவ்வாறு குறைவாகவே இருந்தது. அதன் பிறகு தான் நான் தொடர்ந்து 20 ஆண்டுகளாக ஏமாற்றப்பட்டிருக்கிறேன் என்று புரிந்து கொண்டேன். எனக்கு தகுந்த நீதி வழங்கி நஷ்ட ஈடு தர வேண்டும்” என்று கூறினார்.

நீதிபதி விவசாயியை விசாரணை செய்தார். “நீங்கள் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக ரொட்டிக்கடைக்காரருக்கு வெண்ணைய் கொடுத்து வந்தீர்களா” என்று கேட்டதற்கு விவசாயி “ஆம்” என்று ஒப்புக் கொண்டார்.

“நீங்கள் தினமும் கொடுத்து வந்த வெண்ணையின் எடையில் கிலோவுக்கு 200 கிராம் குறைவாக கொடுத்துள்ளீர்கள் என்பதை ஒப்புக் கொள்கிறீர்களா?” என்று நீதிபதி அடுத்த கேள்வி கேட்டார்.

அதற்கு அந்த விவசாயி “மதிப்புமிகு நீதிபதியவர்களே நான் நிரபராதி, யாருடைய பொருளுக்கும் ஆசைப்படாதவன். இதில் என் குற்றம் ஏதும் இல்லை. இதுவரையில் யாரையும், நான் ஏமாற்றியதும் இல்லை, ஏமாற்ற நினைத்ததும் இல்லை” என்றான்.

நீதிபதி மீண்டும் , “அப்படியானால், ரொட்டிக்கடை உரிமையாளர் உங்கள் மீது கூறும் புகாருக்கு என்ன பதில் கூறுகிறீர்கள்” என்று கேட்டார்.

விவசாயி “அவர் கூறுவது உண்மையாகக் கூட இருக்கலாம். ஏனென்றால் என்னிடம் எடைக்கற்கள் கிடையாது. கடந்த 20 ஆண்டுகளாக நான் அவருக்கு வெண்ணெய் கொடுத்து வந்தது போல் அவரிடம் இருந்து தினமும் 2கிலோ எடை அளவு ரொட்டிகளை என் குடும்பத்திற்கு வாங்கிச் செல்வேன். அந்த ரொட்டிகளின் எடைக்குச் சமமாக தினமும் வெண்ணெய் கொடுத்து வந்தேன். இதைத் தவிர வேறு எந்த தவறும் நான் செய்யவில்லை” என்றார்.

இந்த வழக்கின் தீர்ப்பு எப்படி இருந்திருக்கும் என்பதை நீங்களே யூகம் செய்து பாருங்கள்.

‘சார் ! உலகம் எப்படி இருக்கிறதோ அது போல நானும் இருந்துவிட்டுப் போகிறேன்’ என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். யோசித்துப் பாருங்கள். பேராசிரியர் ஒருவர் கரும்பலகையில் சாக்பீஸ் மூலம் ஒரு புள்ளியை வைத்து விட்டு, மாணவர்களைப் பார்த்துக் கேட்டார், “மாணவர்களே கரும்பலகையில் என்ன தெரிகிறது” என்று. ஒரு கணப் பொழுது கூட தாமதம் செய்யாமல் மாணவர்கள் சொன்னார்கள், “ஒரு புள்ளியை பார்க்கிறோம்.” பேராசிரியர் கேட்டார், “ஏன் அந்தப் புள்ளியைச் சுற்றி உள்ள ஏராளமான வெற்றிடம் இருக்கிறதே! அதை நீங்கள் கவனிக்கவில்லையா? என்றார்.

வாழ்க்கையில் நாம் பார்க்கிற பொருள்கள் பலவிதமான செய்திகளை நமக்குச் சொல்கின்றன. ஒன்றை நாம் எந்த கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கின்றோமோ அதைப் பொருத்து தான் அதன் கருத்து வெளிப்படும். பல சமயங்களில் நல்லவற்றைப் பார்க்க வேண்டிய, கேட்க வேண்டிய உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியவைகளை விட்டு விட்டு, தேவை இல்லாத நெறி தவறிய ஒன்றை உற்று நோக்கி வேறு ஒரு கருத்தை உணர்ந்து கொள்கிறோம். எண்ணிப் பாருங்கள்! தவறுகள் அந்தப் பொருளில் இல்லை. நம் பார்வையில் தான் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பரந்த உலகில் பல்வேறு வகையான தொழில்களைத் தங்களின் வாழ்வு ஆதாரத்திற்காக மக்கள் விரும்பியோ அல்லது காலச் சூழ்நிலை காரணமாகவோ மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலையில் உள்ளார்கள். எத்தனையோ தொழில்கள் இருந்தாலும் குறிப்பிட்டுச்

சொல்லும்படியாக உள்ளவை விளம்பர ஆலோசகர்கள், கட்டிட வல்லுநர்கள், நிதி மேலாண்மை ஆலோசகர்கள், தணிக்கையாளர்கள், வக்கீல்கள் மற்றும் மருத்துவ வல்லுநர்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய திறமைக்கும், உணர்வுக்கும் பொருந்தக் கூடிய ஒரு தொழில் கற்றுக் கொண்டு அதைச் செயல்படுத்துவதன் மூலமாகத்தான் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான வருமானத்தை ஈட்ட ஆவண செய்கிறார்கள்.

விளம்பர ஆலோசகர்கள்:

ஒரு பொருளை நுகர்வோருக்கு இடையே அறிமுகம் செய்யவும், அறிமுகமான பொருளை பிரபலம் அடையச் செய்யவும், விற்பனையை நிலைநிறுத்தவும், விற்பனை குறைகின்ற காலத்தில் அதனை சீர் அமைக்கவும் விளம்பரம் அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது. அவ்வாறு தேவைப்படுகின்ற போது வியாபாரிகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கும் தொழிலை செய்து வரும் விளம்பர ஆலோசகர்கள் அனைவரும் ஒரே மாதியான நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது கிடையாது.

மாறாக எதையாவது எப்படியாவது சொல்லி, தங்கள் நோக்கத்தை அடைய விரும்பும்போது தான் விளம்பர நெறியை அல்லது தொழில் தர்மத்தைக் காற்றில் பறக்க விட்டுவிட்டு ஒரு பொருளில் இல்லாத ஒரு குணத்தை இருப்பது போலவும், சில உண்மையான தகவலை மறைத்தும், பொய்யானவற்றை உயர்த்திக் காட்டியும், விலை உயர்வை நியாயப்படுத்தியும் தங்களின் நோக்கத்தையும் அடைந்து விடுகிறார்கள். அப்படிச் செய்யும்போது அவர்கள் விருப்பமும், பணத் தேவையும் நிவர்த்தி ஆகிவிடுகிறது. ஆனால் அந்த விளம்பரத்தை நம்பியவர்கள் நிலையை யோசித்துப் பார்ப்பது கிடையாது. இப்படித் தொழில் நெறியையோ, தர்மத்தையோ பின்பற்றாத ஒரு லாபம் உண்மையில் அவருக்கு நல்ல பலன்களை கொண்டு வந்து சேர்க்குமா? எண்ணிப் பாருங்கள்.

கட்டிட வல்லுநர்கள் :

கட்டிட வல்லுநர்களை எடுத்துக் கொண்டால் நியாயமான லாபத்திற்கும் மேலாக அதிகமான லாபத்தை விரைவில் அடைய எண்ணும் போது, அவர்கள் எப்படி தொழில் தர்மத்தை கடைபிடிக்க முடியும்? எண்ணிப் பாருங்கள். தரமான கட்டுமானப் பொருட்களை சிலர் பயன்படுத்த விரும்புவது கிடையாது. சிலரோ தேவையான அளவை விடக் குறைவான பொருட்களை பயன்படுத்த அஞ்சுவது கிடையாது. அவர்கள் கட்டிய கட்டிடத்தால் அவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய நற்பெயர் மாறுபட்ட எண்ணத்தால், நெறி தவறிய செயலால் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அவப் பெயரை அல்லவா அவர்களுக்கு வழங்கிவிடுகிறது. உரிய பொருட்களையும் தரமான பொருட்களையும் பயன்படுத்தி, தர்மத்தை துணைக்கு

அழைத்துக் கொண்டு தங்களின் கட்டிட வேலையை முடித்துக் கொடுத்தால்! யோசித்துப்பாருங்கள். தலைமுறை தலைமுறைக்கும் அவர்கள் பெயர்கள் சரித்திரத்தில் இடம் பெற்று விடுகிறது.

நிதி ஆலோசகர்கள்:

நிதி ஆலோசகர்களையும், தணிக்கையாளர்களையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தங்கள் சிறந்த அறிவின் காரணமாக பொது மக்களுக்கும், வணிக நிறுவனங்களுக்கும் சரியான மற்றும் நேர்மையான ஆலோசனைகளையும் கொடுக்கிறார்களா என்று எண்ணிப் பாருங்கள். எத்தனை விதமான ஏமாற்றுக்கள். தங்களின் ஊதிய உயர்வுக்காக எதையும் செய்யத் துணிந்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் படித்த தொழில் தர்ம சிந்தனையைச் செயல்வழியில் கடைபிடிக்கத் தவறிவிடுகிறார்கள். இவர்களது செயலால், எத்தனை பேருக்கு இழப்பும், துன்பமும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

நீதித்துறை:

நீதி மன்றங்களில் தங்களின் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு வேண்டி வரும் போது மக்களிடம், சில வக்கீல்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள். உலகுக்கு உண்மையென்று பட்ட வழக்குகளில் கூட பணத்திற்காகவும், புகழுக்காகவும், பிற காரணங்களுக்காகவும் நீதி மன்றங்களில் நீதியைக் கற்றவர்களே அநீதிக்குத் துணையாக இருக்க ஆசைப்படும் போது தர்மம் எங்கு போய் நியாயம் கேட்கும். பணத்திற்காக ஆசைப்பட்டு வழக்குகள் நடத்தப்படும் போது அதன் தீர்ப்புகள் கிடைக்க 20 முதல் 30 ஆண்டுகள் வரை ஆகிவிடுகிறது. எங்கே போனது நெறிமுறை? எனவே வக்கீல்கள் தங்களிடம் வரும் வழக்குகளில் நியாயம் இருக்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே, அந்த வழக்குகளில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவத் துறை:

இறுதியாக மனிதன் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை துணை தேவைப்படுகின்ற ஒருவர் மருத்துவ வல்லுநர். நோயின் கடுமையில் இருந்து விடுபட, மன வேதனையுடன் மருத்துவரை நோயாளி அணுகும் போது ஒரு சில மருத்துவர்கள் பணத்திற்காகச் செய்யும் வேலைகளை பார்க்கும் போது நமக்கே வியப்பாக இருக்கிறது. இப்படி எல்லாம் நடக்குமா என வியந்து போகும் அளவிற்கு அவர்களது செயல்கள் அமைந்து விடுகிறது. ஆனால் அதே சமயம், தொழில் நெறியை அணு அளவும் மிகாமல் பின்பற்றுபவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

சிந்திப்போம் :

தொழில் செய்கிறவர்கள் தொழில் தர்மத்தைக் கடைபிடிக்காமல் போவதற்கு ஒட்டு மொத்தமாக அவர்கள் மட்டும் காரணம் எனக் கூறுவது மிகத் தவறான ஒன்றாகி விடும். ஏன் என்றால் அவர்களை அப்படிச் செய்ய தூண்டும் நபர்களும் இந்த பொதுமக்கள் என்பதையும் மறந்து விடக் கூடாது. வாழ்க்கையில் கண்ட அல்லது கடந்த நிகழ்ச்சிகளை சற்று பின்னோக்கிப் போய் சீர்தூக்கிப் பாருங்கள்.

நம்முடைய பேராசையால்தான் அடுத்தவருடைய நேர்மை வழி தவறி போய் விடுகிறது. நம்முடைய உடற்கோளாறு மிக விரைவில் குணமாகி விட வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது! பொருட்களின் விலை நமக்கு மட்டுமே குறைய வேண்டும் என ஆசைப்படும்போது! யோசித்துப் பாருங்கள். எங்களிடம் முதலீடு செய்யுங்கள். மாதாமாதம் உங்களுக்கு வருமானம் வீட்டிலிருந்தபடியே நிரந்தரமாக கிடைக்கும் என்ற கவர்ச்சியான விளம்பரத்தை நம்பி அவர்களிடம் முதலீடு செய்து, 2 மாதங்களுக்கு வருமானமாக பணமும் பெற்று, மற்றவர்களுக்கும் ஆசை ஏற்படுத்தி முதலீடு செய்ய வைத்து பிறகு 6 மாதத்தில் அந்த நிறுவனமே காணாமல் போவதில்லையா? உழைப்பு இல்லாமல் வருமானத்தை எதிர்பார்த்தால் இப்படிப்பட்ட மோசடி நிறுவனங்கள் உண்டாவது இயல்பே.

அதிக வட்டிக்கு ஆசைப்படும்போது மோசடி நிதிநிறுவனங்கள் தோன்றத்தானே செய்யும். சேதாரமின்றி செய்கூலியின்றி நகை வாங்க ஆசைப்படும் போது பித்தளை தங்கமாக மாறத்தானே செய்யும். குறைவான விலையில் எல்லாம் கிடைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படும்போது போலிகள் வரத்தானே செய்யும். நம் வியர்வை மட்டும் விலை மதிப்பற்றது. மற்றவர்கள் கண்ணீர் கூட மலிவானது என்று நினைக்கும் போது தொழிலில் தர்மம் எப்படி இருக்க முடியும். நீ மதிப்பீடு செய்யும் போது, நீயும் மதிப்பிடப்படுகிறாய் என்பதை பலர் பல சமயங்களில் மறந்து விடுகிறார்கள்.

எனவே செய்யும் தொழில் எதுவானாலும் தர்மத்தை கடைபிடிக்கவேண்டும். மிகச் சிறந்த சாதனையாளர்கள் வேலை செய்வது கிடையாது. அவர்கள் வேலையாகவே மாறி விடுகிறார்கள். யோசித்துப் பாருங்கள். தொழில் புரியும் ஒவ்வொருவரும், தங்கள் தொழிலை ஒரு குழந்தையை நேசிப்பது போல் நேசித்தால் எப்படி அவர்கள் அறவழியை விட்டு வேறு ஒரு வழியை அவர்களால் தேர்வு செய்ய முடியும்?.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 'எந்த ஒரு நல்ல பண்புகளையோ நெறிமுறைகளையோ ஒருவருக்குக் கற்று தருவதால் வந்துவிடாது. மாறாக நீங்களே

உணர்ந்து ஒன்றை பின்பற்றுவதாக இருந்தால் தான் அதை நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்ற முடியும்'. இதைத் தான் Attitudes are caught rather than taught என்பார்கள்.

எதுவுமே ஒருவர் மனதில் இருந்து அடுத்தவர் மனதுக்கு வருவது. இதை உள்வாங்கிக் கொள்ளலாமே தவிர சொல்லித் தந்து விட முடியாது. ஒரு தொழில் செய்து பணம் ஈட்ட முயற்சிக்கும் போது வெற்றியை நோக்கி ஓடுகிறோம். வெற்றி என்பது வாழ்க்கை பந்தயத்தில் ஆர்வமுடன் ஓடுவதே தவிர முதலிடம் பெறுவதல்ல. அப்படி முயலும் போது தான் அறவழியைத் தொலைத்து விடுகிறோம்.

நீங்கள் செய்யும் தொழிலில் நேர்மையை நடத்தையில் நாட்டுங்கள். உண்மையை உழைப்பில் காட்டுங்கள். காற்றின் திசையை மாற்ற முடியாது. பயணத்தின் திசையைத் தான் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அறத்தையும் தர்மத்தையும் மாற்ற முடியாது. நீங்கள் தான் அதன் வழிக்கு மாற வேண்டும்.



7. முழுத்தர மேலாண்மை

V.P. இராசமோகன்,

மனவளக்கலை பேராசிரியர்,

அறிவுத்திருக்கோவில்,

ஆழியாறு.

மனிதன் வாழ்வதற்கு உணவு, உடை, உறைவிடம், வாழ்க்கை வசதிக்கான பொருட்கள் அனைத்தும் தேவை. பசி தாகத்தை போக்க உணவு, நீர் தேவை. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையின் தட்ப வெட்ப நிலைகளுக்கேற்ப உடலை பாதுகாக்க உடை, உறைவிடம் தேவை. இந்த அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மேலாக வசதியாக வாழ்வதற்கு நிறைய பொருட்கள் தேவைப்படுகிறது.

உணவுப் பொருட்கள், விவசாயம் மூலம் உற்பத்தியாகின்றன. வணிகக் கூடங்களின் மூலம் இப்பொருட்கள் மக்களுக்குப் பங்கிட்டு அளிக்கப்படுகின்றன. மக்கள் பொருட்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். இப்பொருட்கள் தரமானதாக இருந்தால்தான் மக்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். பொருட்கள் தரமாக இல்லையெனில் அவற்றை பயன்படுத்துகின்ற மக்களின் மனதில் திருப்தி இருக்காது.

உற்பத்தியும் (Production) தரமாக இருக்க வேண்டும். பங்கீடுதலும் (Distribution) அல்லது சேவையும் (Service) தரமாக இருக்க வேண்டும். இவற்றைச் செய்பவர்கள் மனிதர்கள். அவர்களும் தரமாகச்சேவை செய்ய வேண்டும். பொருட்களைப் பயன்படுத்துபவர்களும் மனிதர்களே. அவர்கள் தான் வாடிக்கையாளர்கள் (Customer) . தரமான பொருட்களை உற்பத்தி செய்து சமுதாய மக்களுக்கு அளிக்கின்றோம் என்ற கடமையுணர்வுடன் ஒவ்வொரு மனிதனின் செயல்களும் அமைய வேண்டும்.

“முழுத்தர மேலாண்மையின் நோக்கம் என்பது வாடிக்கையாளரின் உவகை” (Customer's Delight) தரம் என்பது பயன்படுத்துவதற்கான தகுதி (Quality is fitness for use).

எவ்வாறு தரமான பொருட்களை உற்பத்தி செய்வது? தொழிற்சாலைகளில் உற்பத்தி செய்த பொருட்கள் தரமானதா என்று சோதனை செய்வர். உற்பத்தி செய்த பொருளில் தவறு இருந்தால் அதை விட்டு விட்டு தரமானதை மட்டும் தொழிற்சாலையிலிருந்து மக்கள் உபயோகத்திற்கு வெளியே அனுப்புவர். இனி இம்மாதிரி தவறுகள் ஏற்படாமல் இருக்க செயல்முறைகளில் திருத்தம் கொண்டு வருவார்கள்.

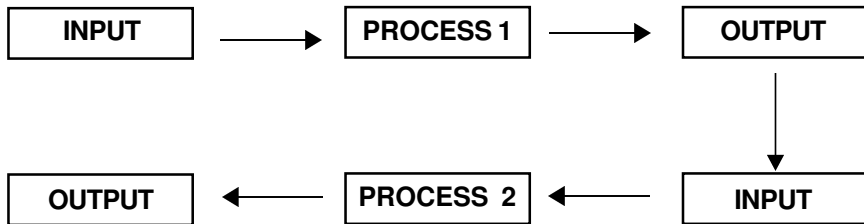
தொழிற்சாலைகளில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. கச்சாப்பொருள் கொள்முதல் பிரிவு, உற்பத்தி செய்யும் பிரிவு, தர சோதனைப்பிரிவு என்ற பல பிரிவுகள் உண்டு.

ஒருவர் கல்வி கற்ற பின்பு அவரது கல்விக் கேற்ப ஏதோ ஒரு துறையில் ஒரு சாதாரண தொழிலாளியாக நுழைந்து, ஒரு கண்காணிப்பாளராகி, ஒரு அதிகாரியாகி முடிவில் அந்த நிர்வாகத்தில் மிக உயர்ந்த பதவியில் முதன்மைத் தலைமைப் பதவியை ஏற்று நடத்துபவராக வாழ்க்கையில் உயர முடியும்.

அங்கே நாம் செய்கின்ற பணி ஊழியத்திற்காக மட்டுமல்ல. நமது உழைப்பு பணத்தை மட்டும் எண்ணி செய்வதாக இருக்கக் கூடாது. இதற்காக செய்ய வேண்டிய பணிகளை பட்டியலிட்டு ஓர் ஆவணம் தயாரித்து ஒவ்வொரு ஊழியருக்கும் இது தான் பணி. இப்பணியை இந்த வகையில் செய்ய வேண்டும் என்று செய்முறை விளக்கம் ஒவ்வொரு ஊழியருக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது. அதன்படி அவரவர் பணியாற்றும் போது குறைகள் ஏற்படாமல் சரியாகத் தரத்தை காப்பாற்ற முடிகிறது.

இதையே ISO : 9000 என்று வழிமுறைகளை கொண்டுவந்து பொருளின் தரத்தையும் நிறுவனத்தையும் உயர்த்தினர். ஊழியர்களும் சிறப்பாக பணியாற்றினார். இங்கு ஒரு பிரிவு மட்டும் தரமாகச் செய்தால் போதாது. எல்லாப் பிரிவினரும் தரமாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதே முழுமையான தர மேலாண்மையாகும். (TQM)

நாம் எந்த துறையில் பணியாற்றினாலும் மூன்று அம்சங்களை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.



ஒரு செய்தி உள்ளீடாக (Input) உங்களுக்குத் தரப்படுகிறது. அதை உங்களது உடல் ஆற்றலாலும் அறிவாற்றலாலும் மற்ற துணைக் கருவிகளைக் கொண்டும் உருமாற்றம் (Process) செய்கிறீர்கள். அவ்வாறு மாற்றிய ஒன்றை மற்றொரு பிரிவுக்கு வெளியீடாக (Output) அனுப்புகிறீர்கள். நீங்கள் செய்த செயல் சரியாக இருந்தால் தான் வெளியீடு சரியாக இருக்கும். மேலும் இந்த வெளியீடு, மற்றொரு பிரிவுக்கு அங்குள்ள நபருக்கு போய்ச் சேரும் போது அது அவருக்கு ஒரு உள்ளீடாக அமைவதால், நாம் ஏதேனும் தவறிழைத்தால் அது அடுத்துவரும் செயல்களைப் பாதிக்கும். மேலும் அங்கே மொத்த வேலையின் தரமும் குறைந்துவிடும்.

நம்முடைய செயலின் விளைவு அடுத்தவருக்கு போய்ச் சேருகிறது என்று எண்ணி ஒவ்வொரு பிரிவினரும் அச்செயலைச் சிறப்பாக செய்ய வேண்டும். இதுவே முழுமையான தர மேலாண்மையாகும்.

எனவே ஒருவரது செயல் மிகத்தெளிவாக, சரியாக, ஒருமுறை செய்தாலும் தவறில்லாமல் துல்லியமாக செய்து முடிக்க வேண்டும். எந்த நேரமும் இது யாருக்கு போய் சேருகிறது என்ற எண்ணமே மேலோங்கி நிற்க வேண்டும்.

அப்போதுதான் தொழிற்சாலை, கல்வி நிலையம் போன்ற எத்துறையிலும் எல்லோரது உழைப்பும் தரமான பொருளைத் தரவோ, தரமான சேவையைத் தரவோ முடிகிறது.

இரண்டாம் உலகப்போருக்கு பின்னர் TQM ஜப்பான் நாட்டில் மிகச்சிறப்பாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. போரில் அதிக இழப்புகளை சந்தித்த அந்நாடு அதிலிருந்து மீண்டு எழுந்து, பொருட்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் தரத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதிலும் கவனம் செலுத்தியது. மேலும் ஊழியர்களை உற்சாகப்படுத்துவதில் அவர்களுக்கு பயிற்சி கொடுப்பதிலும், அவர்களது கருத்துக்களை கேட்டு சாதாரண ஊழியர்களுக்கும் மதிப்புக் கொடுத்துத் தரத்தை உயர்த்த முயற்சிகள் செய்தது. நல்ல தலைமைப் பண்புகள் நிர்வாகத்திடம் அமைந்தன. சமுதாயத்திற்காகப் பணி செய்கிறோம் என்ற உணர்வு எல்லோரிடம் அமைந்தது. அதில் வெற்றியும் கிடைத்தது. உலகளவில் மிகச் சிறந்த நாடாக உயர்ந்தது.

இந்த Total quality Management வழிமுறைகளைக் கொண்டு வந்தவர்கள் அமெரிக்கர்களான டெமிங் மற்றும் ஜீரான் ஆவார்கள். அனால் அவர்களது முறையை முதலில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்டவர்கள் ஜப்பானியர்கள், பின்னர் தான் அமெரிக்கா பயன்படுத்தியது. தற்போது உலகம் முழுவதும் இந்த TQM வழிமுறைகள் எல்லா தொழிற்சாலைகளிலும், வணிகக்கூடங்களிலும், கல்வி நிலையங்களிலும் பயன்படுகிறது.

முழு தர மேலாண்மைக்கான சில வழிமுறைகள் :

1. எப்போதும் வேலையைச் சரியாகச் செய்ய வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு ஆண்டும் தொழில் பற்றிய புதிய விவரங்களைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
3. மூத்த ஊழியர்கள் தலைமைப் பொறுப்பேற்று மற்றவர்களுக்கு வழி காட்ட வேண்டும்.
4. சாதாரணப் பணியிலுள்ளவர்கள் அவர்களது கருத்துக்களைத் தெரிவிக்க வேண்டும். நல்ல கருத்துக்களை நிர்வாகம் எடுத்துக்கொண்டு அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.
5. ஒரு துறைக்கும் மற்ற துறைக்குமிடையே கருத்துப் பரிமாற்றம் இருக்க வேண்டும். உயர் மட்டத்திலிருந்து கீழ் மட்டம் வரையும், அதே போன்று கீழ்மட்டத்திலிருந்து

மேல்மட்டம் வரையும், செய்திகள் உடனுக்குடன் தெரிவிக்கும் வகையில் தொடர்பு வசதிகள் இருக்க வேண்டும்.

6. நன்கு தொழில் செய்பவரின் பெருமைக்கு இழப்பு வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
7. கல்வித்துறையைப் பொறுத்தவரையில் ஆசிரியர்கள், ஆசிரியப் பணியை வேலை என்று கருதாமல் சேவையாக மாணவர்களின் தரத்தை உயர்த்துவதற்குப் பயன்படுவதாக இருக்க வேண்டும்.
8. அதே போன்று மாணவர்களும் ஆசிரியர்கள் கற்றுத் தருவதை சிறப்பாக பயின்று தங்களது தரத்தை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு முயல வேண்டும்
9. மனிதவள மேம்பாட்டின் அடிப்படையில் முழுத்தர மேலாண்மை அமைகிறது.

செயலிலே விளைவு உள்ளடங்கி இருப்பதைக் கருத்தில் கொண்டு மாணவர்கள் தங்கள் முழுத்தரத்தையும் மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதான் தொழில் சார்ந்த போட்டிகளில் வெற்றி பெற்று வாழ்வில் மேன்மை பெற முடியும்.



8. மன ஆற்றல் பெருக்கம்

N. பன்னீர் செல்வம்,

துணைப் பேராசிரியர், மனித வள மாண்புத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

“ஆன்ம வொளிக்கடல் மூழ்கித் திளைப்பவர்க்
கச்சமுண்டோடா ? - மனமே !
தேன்மடை யிங்குத் திறந்தது கண்டு
தேக்கித் திரிவமடா ! ” - பாரதியார்

ஆன்ம சக்தியை உணர்ந்து கொள்வதன் மூலமே மன ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

மனம் என்றால் என்ன ?

மனம் என்றால் என்ன ? என்ற கேள்வியைத் தொடர்ந்து மனிதன் என்றால் என்ன ? என்ற கேள்வி எழுகிறது. மனதை இதமாக வைத்துக் கொள்பவன் மனிதன் ஆவான். மனதின் தன்மை எதுவோ ? அதுவே மனிதனின் தன்மை. மனதின் மாண்பு எதுவோ ? அதுவே மனிதனின் மாண்பு. மனதின் உயர்வு எதுவோ ? அதுவே மனிதனின் உயர்வு.

ஆகவே மனதின் ஆற்றலை எந்தளவு உயர்த்திக் கொள்கிறோமோ, தூய்மை செய்து கொள்கிறோமோ, வலுப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவிலே தான் மனிதனுடைய மாண்பு, மனிதனுடைய வாழ்வு, மனிதனுடைய வெற்றி அமைந்திருக்கின்றன.

“ மனதை அடக்க நினைத்தால் அலையும்
மனதை அறிய நினைத்தால் அடங்கும்.” - வேதாத்திரி மகரிஷி

மனதை அடக்கி வைக்க நினைத்தால் அது ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்.

மனம், இயற்கை, சமுதாயம் என்ற மூன்று எல்லைக் கோட்டுக்குள் தான் மனிதன் வாழ்ந்தாக வேண்டும். இயற்கையோ மாற்றப்பட முடியாது. ஆகவே மனமறிந்து மதிக்குமளவிற்குத் தான் மனிதற்கு உயர்வு கிடைக்கும்.

சமுதாய வளத்தையும், சமூக ஒழுங்கையும் பாதுகாத்து பயனாகிய இன்பம் துய்க்கும் பக்குவத்தை மனம் அடைய வேண்டும். இதையெல்லாம் விட முக்கியமாக, மனம், தன்னையே நன்கு பூரணமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் எல்லாமே மனிதற்குள் இருந்து

தான் வர வேண்டும். மனதின் ஆற்றலை உணராதவர்கள் அறியாமை நிறைந்தவர்கள். அவர்கள் தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் துன்பம் விளைவித்துக்கொண்டுதான் இருப்பார்கள். இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம், எல்லாமே மனதிற்குள் இருந்து தான் வரவேண்டும். இதை அறியாதவர்கள் எங்கெல்லாமோ அவற்றைத் தேடி துன்புறுவார்கள்.

“ உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெல்லக்குடைந்து நின்றாடார் வினைகெட
பள்ளமும் மேடும் பறந்து திரிவாரே
கள்ள மனமுடைக் கல்வியில் லாரே.” - திருமூலர்

மன ஆற்றலை பெருக்கிக் கொள்ள முதலில் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முறையான பயிற்சி அவசியமாகிறது.

நம்முடைய மனத்தை நமது விருப்பப்படி நடத்தி அடைய வேண்டிய எல்லா நன்மைகளையும் வாழ்க்கையிலே அடைய முடியும். அதற்குரிய பயிற்சியைத் தான் யோகம் என்றும் அகத்தவம் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

மனம் வலிமை பெற :

யோக நூல்களில் மன ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ள மனவலிமை பெற நான்கு விதமான பயிற்சிகள் உள்ளன. அவைகள் பிரத்தியாகாரா, தாரணா, தியானம், சமாதி எனப்படுகின்றன.

பிரத்தியாகாரா என்றால் இதுவரையில் என்னென்ன காரியங்கள் செய்தோமோ, அதன் வழியே மனம் ஓடிக் கொண்டு இருக்கின்றதோ, அதை முதலில் அதன் வழியே ஓடாமல் திருப்பி விடுவது. இதுவே பிரத்தியாகாரா.

தாரணா என்பது தன் விருப்பம் போல ஏதோ ஒரு பொருள் மீது, செயல் மீது, நினைவின் மீது மனத்தை நிறுத்தி வைக்கப்பழகுவது (Focussing attention on onething at will), இதை 'Concentration' என்று கூறுவார்கள். இது தான் தாரணா

மூன்றாவது பயிற்சி தியானம் இந்த மனம் எங்கிருந்து புறப்படுகின்றதோ அந்த இடத்திலேயே மனதைக் கொண்டு வந்து நிலைநிறுத்தப் பழகுவது என்பது தான் தியானம். மனம் என்பது வேறு ஒன்றுமில்லை, நமது உயிராற்றல் தான். உயிர்ச்சக்தியின் படர்க்கை நிலை தான் மனமாக இயங்குகின்றது (The extension of the Life force is mind). இந்த உடலில் உயிர் இயங்கும் போது அதிலிருந்து ஒரு அலைவீச்சு உண்டாகின்றது. அந்த அலையே புலன்கள் வழியே அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் எனும் ஐந்து நிலைகளில் தன்மாற்றம்

பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்

அடைந்து மனமாக இயங்குகின்றது. உயிர் மேலே மனதை நிலைக்கச் செய்து லயம் கொள்வது தான் தியானம் (Meditation) என்பது ஆகும்.

ஆகவே மனம் என்பதை எடுத்துக் கொண்டோமேயானால் உயிரிலிருந்து வந்து கொண்டே இருக்கக் கூடிய உன்னதமான, ஆற்றல் மிக்க அலை இயக்கம்.

உதாரணமாக,

நாம் ஆற்றைப் பார்க்கிறோம், ஆற்றில் தண்ணீர் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. தொடர்ந்து ஆறு நிரந்தரமாக இருக்கிற மாதிரி தெரிகிறது. ஒரு நிமிடத்திற்கு முன்னால் ஆற்றிலே நாம் பார்த்த தண்ணீர் இப்போது அந்த இடத்திலே இல்லை. அது போய் விட்டது. புதிதாகத்தான் இப்போது நீர் வந்து கொண்டிருக்கிறது.

அதேபோன்று மனம் என்பது ஓர் இயக்கம். உயிரினுடைய ஆற்றல் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறபோது அதிலிருந்து வருகின்ற அலை தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கும். அதை எந்தெந்த இடத்தில் எண்ணமாக பாய்ச்சுகிறோமோ அந்தப் பாய்ச்சலுக்கு தக்கவாறு இங்கே பதிவைக் கொடுத்துவிட்டுப் போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே, மனம் ஒரு நிரந்தரமான (Permanent) பொருள் இல்லை. தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கக் கூடிய அலை இயக்கம் தான்.

மனதின் இயக்கம் :

சீவகாந்த அலை இயக்கமாக இயங்கக்கூடிய மனம் இரண்டு செயல்களைச் செய்கின்றது.

- 1 . சுருக்கி வைக்கிறது.
- 2 . விரித்துக் காட்டுகிறது.

நமது அனுபோக அனுபவங்களை கருமையமாக இருக்கும் Genetic Centre - ல் சுருக்கி பின்னர் மூளையின் வழியாக எண்ணங்களாக விரித்துக் காட்டுகிறது.

தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சீவகாந்த அலையில் உள்ள நமது அனுபவங்கள் எண்ணங்களாக மலர்கின்றன.

“எண்ணமே இயற்கை அதன் சிகரமாகும்.

இயற்கையே எண்ணத்தில் அடங்கிப் போகும்” - வேதாத்திரி மகரிஷி

மன அலைச்சுழலும் அதன் செயல்பாடுகளும் :

மன ஆற்றலை மனதால் உணர வேண்டும். மனம் காந்த அலையாக இருக்கிறது. அது இயக்கத்தில் சுழற்சி அலைகளைக் கொண்டது. மனதின் சுழற்சி அலைகளை அதிர்வு எண் (Mental Frequency) என்று அளவிட்டுக் கூறுவர்.

இந்த மன அலைச் சுழல் இயக்க நியதியை பொதுவாக நான்கு பிரிவுகளாக உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர் அவைகள்

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. பீட்டா அலை (Beta Wave) | 40 - 14 சுற்றுகள் / விநாடி |
| 2. ஆல்பா அலை (Alpha Wave) | 13 - 8 சுற்றுகள் / விநாடி |
| 3. தீட்டா அலை (Theeta Wave) | 7 - 4 சுற்றுகள் / விநாடி |
| 4. டெல்டா அலை (Delta Wave) | 3 - 1 சுற்றுகள் / விநாடி |

மனித மனம் ஐம்புலன்களின் வழியாக இயங்கும் போது, அலைச்சுழல் விநாடிக்கு 14 முதல் 40 சுழற்சி வரையில் இயங்குகிறது. அப்போது சீவகாந்தம் அதிகமாகச் செலவாகிறது. உருவமாகவும், குணமாகவும் மனம் மாறுகிறது. உணர்ச்சிவயமான எண்ணங்கள் உண்டாகின்றன. மன ஆற்றல் குறைகிறது. மனம் பீட்டா (Beta) அலையில் இயங்குகிறது.

தூக்கத்திலும், தவம் செய்யும் போதும் மனம் ஆல்ஃபா நிலைக்கு வருகிறது. மன அலைச்சுழல் விநாடிக்கு 8 முதல் 13 வரையில் இருக்கும். ஆனால் தூக்க நிலையில் அறிவு விழிப்பு நிலையில் இல்லாததால் அறிவுப் பெருக்கம் இருக்காது. தவத்தில் அதே ஆல்ஃபா நிலைக்கு வரும் போது அறிவு விழிப்பு நிலையில் இருக்கும். இந்த சுகத்தைத்தான் தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது எக்காலம் என்று சொன்னார்கள். மனம் நுண்மையான நிலைக்கு வருகிறது. அமைதி அடைகின்றது. சீவகாந்தச் செலவு குறைகிறது. அதனால் காந்த ஆற்றல் சேமிப்பு அதிகமாகிறது. எனவே மனதிற்கு ஓர்மை நிலையும், அறிவுக்கு கூர்மைநிலையும் கிட்டுகிறது.

மனோ ஆற்றல் தரும் வெற்றி :

மனோசக்தி, எண்ணங்களில் வலிமை தந்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற உதவும். இதற்குப் பல உதாரணங்களை கூறலாம்.

ஒரு சிற்பி எவ்வாறு தன் முன் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சலவைக்கல் மீது தன்னுடைய குறிக்கோளை மனதிற்கொண்டு தன்னுடைய கண்ணையும், கருத்தையும் ஒருங்கே செலுத்தி முன் யோசனையுடனும், எச்சரிக்கையுடனும், நிதானத்துடனும், தன்னுடைய சிற்றுளியை வைத்து மெதுவாக அடித்துச் செதுக்கி எழிலொழுகும் சிற்பத்தை உண்டு பண்ணுவானோ, அது போன்று நாமும் மன ஆற்றலைக் கொண்டு நமது வாழ்வை உருவாக்கும் திருப்பணியில் ஈடுபட வேண்டும்.

நாம் மனோசக்தியிலும் திறமையிலும், எந்த அளவிற்கு நம்பிக்கை வைக்கின்றோமோ அந்தஅளவிற்கு அவற்றை நமக்குள் வளர்த்துக் கொள்ளுகிறோம்.

உளவியல் நிபுணர்கள் இதைத்தான் நமக்குச் சொல்கிறார்கள்.

“மனம் எதை உருவாக்கி நம்புகிறதோ அதை மனிதன் அடைகிறான்.”

வாழ்க்கையில் குறைபாடுகள் இருந்தாலும், மனோசக்தியால் அவற்றை மகிழ்ச்சியாக மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

பீதோவன் சாகாவரம் பெற்ற ராகங்களை செவிடாக இருந்த நிலையில் தான் உருவாக்கினார்.

ஃபிராங்கினின் ரூஸ்வெல்ட் இளம்பிள்ளை வாதத்தால் கால் ஊனமுற்ற நிலையிலும் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதி ஆனார்.

பைபிள் சொல்கிறது. “நம்பிக்கை வைப்பவனுக்கு எல்லாமே சாத்தியமாகிறது.”

மனோசக்தி பெருக பெருக ஒருவன் எண்ணியதை அவனால் எளிதாக அடைய முடிகிறது.

“வினைத்திட்டம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்டம்

மற்றைய எல்லாம் பிற”

- குறள் 661.

மனோசக்தி பெருகுவதால் எண்ணங்கள் வலிமை பெறும். உதாரணமாக வழக்கறிஞனாக வேண்டும் என்று கொதிக்கும் ஆவலுற்ற ஆபிரஹாம் லிங்கனுக்கு ஒருவன் சாராய பீப்பாய் ஒன்றைக் கொண்டு வந்து விற்பனை செய்ததும், அதனடியில் சட்டநூல்கள் கிடந்ததும், அது முதல் அவர் அவற்றை இரவு பகலாக படிக்கத் தொடங்கி வழக்கறிஞராக ஆனதையும் நாம் அறிவோம். ஆபிரஹாம் லிங்கன் உள்ளத்தில் அல்லும் பகலும் கொண்டிருந்த அடங்கா ஆவல் எவ்வாறு தனக்கு வேண்டிய பொருளைத் தன்பால் இழுத்து வந்தது என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். எண்ணத்தின் வலிமையை உணர வேண்டும்.

இந்திய விடுதலைக்காக பிரிட்டிஷ் ஏகாதிபத்தியத்தை எதிர்த்து போராளித் தலைவர்களும், மதவாதத் தலைவர்களும் போராடிக் கொண்டிருந்த போது அஹிம்சை ஆயுதத்தை கையில் தாங்கி மகாத்மா காந்தியடிகள் போராடி சுதந்திரம் பெற்றுத் தந்தார். அதற்கு பயன்படுத்தியது அவரது மனோவலிமையைத் தான் என்பதை மறுக்க முடியாது. ஆகவே மனோ ஆற்றலைப் பெருக்கக்கூடிய, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த கூடிய பயிற்சி முறைகளை, முறையாகப் பயின்று, வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும், வெற்றியையும் அடைந்து நிறைவாகவும் வாழ்வோம்.



9. முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல்

பேராசிரியர் P. நாகராஜன்,

உதவி தேர்வு கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

எந்த ஒரு செயலை நாம் செய்யும் பொழுதும் அதில் விருப்பத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் செய்தால் நம்முடைய திறமை மிக அற்புதமாக வெளிப்படும். எப்பொழுதும் நூறு விழுக்காடுகள் சந்தோஷத்துடன் செய்யும் காரியங்கள் வெற்றியில் முடிகின்றது. வாழ்க்கையில் வெற்றியின் உச்சத்தை அடைந்தவர்கள் கூறும் முக்கியமான கருத்து என்னவென்றால் தைரியத்துடனும், முழு மூச்சுடனும், முழு ஈடுபாட்டுடனும் நிறைவேற்றப்படும் காரியங்கள் ஒரு மனிதனுக்கு எல்லாப் புகழையும் பெற்றுத் தருகின்றன.

நாம் செய்கின்ற செயல்களில் போட்டி, தடைகள் வரலாம். தடைகளும், பிரச்சனைகளும் இல்லாத வாழ்க்கை இந்த உலகத்தில் கிடையாது. தடைகளை வெற்றிப் படிகளாக மாற்றியவர்கள் தான் வாழ்க்கையில் உயர்ந்து நிற்கின்றார்கள். பிரச்சனைகளைக் கண்டு பயந்து ஒடுபவன் என்றுமே வெற்றிக் கனியை ருசிக்க முடியாது. வாழ்க்கை என்றாலே எதிர்பாராத திருப்பங்கள் நிறைய இருப்பதுதான்.

திரைப்படங்களிலோ, நாடகங்களிலோ நாம் எதிர்பார்க்கும் காட்சிகள் வந்தால் அது சிறப்பாக இருக்காது. நாம் நினைக்கும் காட்சிகள் வந்தால் அந்தத் திரைப்படத்தை நாம் ரசிக்க முடியாது. எல்லா விதத்திலும் சௌகரியம் இருந்தால், வெறுமை ஏற்படும். பிரச்சினைகள் நம்மை அழுத்தினால் நமது திறமை வெளிப்படும். சவால்கள் மனிதனை முழுமையாக்கும் கருவிகளாகும். ஒரு காலக்கட்டத்தில் இருட்டு, பயணம், தொலைத்தொடர்பு கொள்ளாதல், போன்றவைகள் பிரச்சனைகளாக இருந்தன. இந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு மனிதன் எடுத்த முயற்சிதான் புதிய கண்டுபிடிப்புகள்.

இன்றைக்கு உலகமே ஒரு சிறிய கிராமம் என்று சொல்லுமளவிற்கு உருவானதற்குக் காரணம் மனிதனின் புதிய புதிய விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளே. பிரச்சனைகளைக் கண்டு பயந்து போய் இருந்திருந்தால் இன்று நம்முடைய சௌகரியமான வாழ்வை நாம் தொலைத்து இருப்போம். நம்முடைய மூளையின் திறமை உயர்வதற்கு பிரச்சனைகள் காரணங்களாக இருந்தன. முடிவு சாதகமாக இருக்குமா, இருக்காது என்று பார்க்காமல் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் செய்யும் காரியங்கள் எப்பொழுதுமே வெற்றியில் முடிகிறது.

நம்மால் எப்பொழுது சிறப்பாக செயலாற்ற முடியுமென்றால், எப்பொழுதெல்லாம் அமைதியாக, விழிப்புணர்வுடன் நாம் செயலாற்றுகின்றோமோ அப்பொழுதெல்லாம் நம்மால் முழு ஈடுபாட்டுடன் காரியங்களைச் செயலாற்ற முடிகின்றது. எனவே ஆனந்தத்துடனும் அமைதியுடனும் காரியங்கள் செய்வதன் மூலம் நாம் எடுத்துக் கொண்ட செயல்களை வெற்றிகரமாக செய்து முடிக்கலாம்.

ஒரு சிலர் தங்களுடைய திறமையை தனக்கு மேலேயுள்ள அதிகாரியிடம் உள்ள திறமையுடன் ஒப்பீடு செய்து மனம் புழுங்குவது உண்டு. தான் திறமையுள்ளவன். ஆனால் தன்னுடைய மேலதிகாரி திறமையில்லாவிட்டாலும் தன்னை ஆள்கிறார் என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்வதுண்டு. ஒன்றை அவர்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னை விட தன்னுடைய மேலதிகாரி திறமையாலோ, பணத்தாலோ, செல்வாக்காலோ, வஞ்சத்தாலோ பதவியைப் பெற்றிருக்கலாம். யாரும் திறமையுடன் செயல்படவில்லை யென்றால் நீண்ட நாட்கள் அந்தப் பதவியில் தாக்குப் பிடிக்க முடியாது. நாம் புதிய முயற்சிகளில் பங்குகொள்ள அச்சமின்றி துணிச்சலுடன் ஈடுபட வேண்டும். புதிதாக எதையும் முயற்சித்துப் பார்க்கும் தைரியம் வேண்டும்.

எந்த ஒரு செயலில் ஈடுபாடு கொள்ளும்பொழுதும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை வளர்க்க வேண்டாம். எந்த ஒரு செயலிலும் முழு நம்பிக்கை கொண்டால் தான் செய்யும் காரியங்கள் செம்மையாக நடைபெறும். எதைக் கேட்டாலும் உடனே கிடைக்கும் கற்பக மரத்தின் அடியில் ஒரு வழிப்போக்கன் அமர்ந்தான். அது உச்சி வெயில் பொழுதாக இருந்ததால் மிகவும் களைப்புடனும் பசியுடனும் இருந்தான். தனக்கு தற்பொழுது அறுசுவை விருந்து கிடைத்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைத்தான். உடனே அவன் முன் அறுசுவை உணவு தோன்றியது. அந்த உணவை உண்டு விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து ஒரு கட்டிலும், மெத்தையும் இருந்தால் சற்று படுத்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணினான். உடனே ஒரு கட்டிலும் மெத்தையும் அங்கே தோன்றியது. அந்த மனிதன் அதில் படுத்துக் கொண்டே சிறிது நேரம் கழித்து அழகான பெண்கள் தனது காலைப் பிடித்து விட்டால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைத்தான். உடனே அழகிய பெண்கள் தோன்றி அவனை மகிழ்ச்சிப்படுத்தினார்கள். திடீரென்று அவன் இங்கு ஒரு புலி வந்து தன்னைக் கொன்றால் எப்படி இருக்கும் என்ற எதிர்மறை எண்ணத்தை நினைத்தான். உடனே ஒரு புலி தோன்றி அவனை கொன்றது. எனவே எந்த ஒரு செயலிலும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை வரவிடாமல், நல்ல எண்ணங்களை தீவிரப்படுத்தி மனம் உறுதியாக இருந்தால், எந்தச் செயலையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யலாம்.

எந்த ஒரு காரியத்தையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யும் பொழுது ஆனந்தமாகச் செய்ய வேண்டும். ஒருவருக்கு இசையில் ஆர்வம் இருக்குமானால், இசைக் கருவிகள் விற்பனை

செய்யும் கடையில் தரையைக் கூட்டியும், இசைக்கருவிகளை துடைத்தும் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டால் அவன் எப்படி மலர வேண்டுமென்று நினைக்கிறானோ அப்படியே மலர்வான். முழுமையாக ஈடுபடுவது என்றால் இதயத்தையும் உயிரையும் அதற்காக ஒப்படைக்கத் தயாராக நாம் இருக்க வேண்டும். அதாவது நூறு சதவீதம் ஈடுபாடு கொண்டு செயலாற்ற வேண்டும். எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் கட்டாயத்திற்காக வேலை செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்யக்கூடிய தருணத்தில், ஒருவருடைய ரத்த அழுத்தம் கூடும். அல்சர், நீரிழிவு நோய், மற்றும் பிற நோய்கள் வந்து சேரும்.

துக்கப்படுவதால் மனப்பாடங்கள் குறைவதில்லை. மாறாக நாம் செய்யும் காரியங்களுக்கு அவைகள் தடைகளாக இருக்கின்றன. புகைவண்டி நிலையத்தில் காத்திருக்கும் பொழுது புகைவண்டி 3 மணி நேரம் தாமதமாக வரும் என்று அறிவிக்கும் பொழுது, நாம் கவலையடைகிறோம். உடனே நம்முடைய அரசாங்கத்தின் மீதும், புகைவண்டி நிலையத்திலுள்ள அதிகாரிகள் மீதும் கோபம் கொண்டு சபிக்கின்றோம். ஆனால் அதே நேரத்தில் அங்கே சிறு குழந்தைகள் எந்தக் கவலையுமில்லாமல் ஓடியாடி விளையாடுவதைப் பார்க்கலாம். கிடைத்த தருணங்களை சந்தோஷமாகக் கழிக்கிறார்கள். கவலைப்படுவதாலோ, கோபப்படுவதாலோ மனப்பாடம் குறைவதில்லை. சந்தோஷமான மனிதர்களால்தான் எந்த வேலையையும், சிரமமில்லாமல் செய்ய முடியும்.

முழு ஈடுபாட்டுடன் ஒருவர் தன்னுடைய செயலில் ஈடுபடாததற்குக் காரணம் தள்ளிப்போடும் குணம். நம்மில் பெரும்பாலோர் இன்றைக்குச் செய்து முடிக்கக்கூடிய செயல்களை, உடனே தள்ளிப்போடுகின்றார்கள். நாம் ஒவ்வொருமுறையும் செயலைத் தள்ளிப்போடுவதன் மூலம் வெற்றி நம் கையைவிட்டு வெகுதூரத்திற்கு சென்றுவிடும்.

வாழ்க்கையில் எப்பொழுதுமே உற்சாகமாக இருந்து பழக வேண்டும். நாம் உற்சாகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருந்தால் நம்மைச் சுற்றியுள்ளோர் அனைவரும் அந்த நிலைக்கு மாறுவார்கள். ஏறும்புகளும், தேனீக்களும் சுறுசுறுப்பின் சின்னங்களாகத் திகழ்கின்றன. ஏறும்புகள் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக ஒரே வரிசையில் செல்வதைக் காணலாம். அதன் வரிசையில் நம் கைவிசை வைத்தால் வேறு ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்து சுற்றிச் செல்லும். எத்தனை தடைகள் போட்டாலும் அந்தத் தடைகளை மீறி, நம்பிக்கையை விடாமல் தன் பயணத்தைத் தொடரும். ஒரு சிறு புல்லை அகற்றினால் அதன் வேர்கள், உற்சாகத்துடன் பூமிக்கு அடியில் செல்வது தெரியும். ஒரு முடிவைக் கண்டு அதைத் தோல்வி என எரிச்சல் கொள்ளக்கூடாது.

உலகத்தில் வெற்றி அடைந்த பெரியோர்களின் வாழ்க்கையை நாம் படித்தால் அவர்களின் வெற்றியின் ரகசியம் தெரியும். அனைவருமே கண் துஞ்சாது. மெய் வருத்தம் பாராமல் கர்மமே கண்ணாக இருந்தார்கள். விடா முயற்சியுடன் முழு ஈடுபாட்டுடன் அவர்கள்

வாழ்க்கையில் செயல்களைச் செய்ததால் தான் இன்றளவும் இந்த மண்ணில் புகழுடன் வாழ்ந்து கொண்டுள்ளார்கள். வாழ்ந்தவர் கோடி, மறைந்தவர் கோடி, மக்களின் மனதில் நிற்பவர் யார் என்று பார்த்தால் முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயலைச் செய்தவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியுடனும், நிம்மதியுடனும், முழு ஈடுபாட்டுடனும், நாம் நம் செயல்களை நிறைவேற்றினால், வெற்றி தேவதை நம்முடன் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டு நாம் வேண்டுகின்ற அனைத்தையும் நமக்குத் தருவாள் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை. !



10(A) துவம் - III

துரியாதீதத் துவம்

யோகப்பயிற்சிகள் புத்தகம் முதல் பதிப்பு - 2018-ல் பக்கம் 76 முதல் 80 வரை விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது

10(B) சூரிய நமஸ்காரம்

யோகப்பயிற்சிகள் புத்தகம் முதல் பதிப்பு - 2018-ல் பக்கம் 99 முதல் 105 வரை விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

NGM COLLEGE (AUTONOMOUS), POLLACHI.

பாடத்திட்டம்

Programme Code	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence
Course Code	18HEC303	Course Title	Batch : 2018-21
Hrs/Week :	2	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	Semester : III
			Credits : 1
Course Objective : ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.			

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	தெளிவு, துணிவு, நம்பிக்கை, இரக்கம், ஆற்றல், ஆர்வம், திறமை, செயல்திறன், மேம்பாடு போன்ற விழுமியங்களை வளர்த்தல், சுயமுன்னேற்றம், தலைமைப் பண்புகள் மற்றும் ஆளுமை மேம்பாடுகளைக் கற்பித்து நல்ல தலைவர்களை உருவாக்குதல்.
K2	CO2	அறிவு பலம், மனோ பலம், ஆன்ம பலம் மற்றும் காலமேலாண்மையின் முக்கியத்துவம் பற்றி கற்பிப்பதன் மூலம் பல்வேறு தொழில் சார்ந்த திறன்களை வளர்த்தல் மற்றும் நெருக்கடியான பிரச்சனைகளை (சிக்கல்களை) சமாளித்தல்.
K3	CO3	வளமான வாழ்வை அடைவதற்கு செயல்விளைவு நீதி அல்லது இயற்கை சட்டத்தை உணர்ந்து கொள்ளுதல் மற்றும் தொழில் தர்மத்தைப் பின்பற்றுதல் வாடிக்கையாளரின் உவகை என்பது முழுத்தர மேலாண்மை மூலம் உற்பத்தி, பகிர்நல் மற்றும் சேவையில் தரத்தை பராமரித்தல், மன ஆற்றல்.
K4	CO4	துரியாதீத தவத்தில் மனம் இறைநிலையோடு ஒன்றி மாயை மறைந்து எண்ணம், சொல், செயலில் முழு ஈடுபாட்டை அடைகிறது.

Syllabus	
அலகு - I	ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகள் (5C's - 5E's) - சுயமுன்னேற்றமும் தலைமைப் பண்புகளும் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள்.
அலகு - II	அறிவு உணர்வு, ஆன்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும் - கால மேலாண்மை - கால மேலாண்மையின் அவசியம் - கால மேலாண்மைக்கான பல்வேறு வழிமுறைகள்.
அலகு - III	செயல் விளைவு நீதி - செயல் விளைவுத் தத்துவமே இறைநீதி - மனநிலையும் இறைநிலையும் - தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - தொழில் தர்மத்தின் அவசியம்.
அலகு - IV	முழுத்தர மேலாண்மை - முழுத்தர மேலாண்மைக்கான வழிமுறைகள் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - மனதின் சிறப்பியல்புகள் - மன ஆற்றல் பெருக்கப் பயிற்சிகள் - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - திட்டமிட்டுச் செயல்படல்.
அலகு - V	தவம் III-துரியாதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் - I (1.பிரணாமாசனம்- 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - 7.புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானாசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11. ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12. பிரணாமாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)

**Italicized texts are for self study*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar, Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study

Books for study :

1. Panneer Selvam. N. et al., (2016) Professional values, Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp:76
2. Vethathiri Maharishi. (2017) Mind. 18th Edition
Erode : Vethathiri publication. pp:48.
3. P. Nagarajan, et al., (2003) Ethics and Culture.
Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp:111
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016).
Value education, 4th Edition. Erode : Vethathiri publication.
(English Version). pp:168.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation. (2018). Yogasanans,
16th Edition. Erode : Vethathiri publication. pp:64.

Reference Books :

1. Seventh Knowledge, V. Erai Anbu, Chennai,
New Century Book house,. (2016)
2. R.C. Sampath, Tals toi story of Yoth, Chennai, Pavai
Printers, 2014.

மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும்

மூன்றாம் பருவம் SKY யோகப்பயிற்சிகள் - III

மதிப்பெண்கள் : 50

காலம் : 2 மணி நேரம்

பிரிவு-அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை அளிக்கவும்.

(மதிப்பெண்கள் 10 x 1 = 10)

1. அன்பு, அறிவு, தேற்றம், அவா இன்மை ஆகிய நான்கு பண்புகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு வெளிப்படும் பண்பு ஆகும்.
அ) நம்பிக்கை ஆ) தெளிவு இ) துணிவு
2. “குறிக்கோள் உடையவன் ஆயிரம் தவறுகள் செய்தால் அது இல்லாதவன் ஐயாயிரம் தவறுகள் செய்வான்” என்று கூறியவர்
அ) காந்தியடிகள் ஆ) பாரதியார் இ) விவேகானந்தர்
3. அறிவு பலம் (I.Q) =
அ) $\frac{\text{வயது} \times 100}{\text{மதிநுட்பம்}}$ ஆ) $\frac{\text{மதிநுட்பம்} \times 100}{\text{வயது}}$ இ) $\frac{\text{மதிநுட்பம்} \times \text{வயது}}{100}$
4. “நாளை என்பது முட்டாள்களின் அகராதியில் உள்ள சொல்” என்று கூறியவர்
அ) நெப்போலியன் ஆ) விவேகானந்தர் இ) காந்திஜி
5. செயல்விளைவுத் தத்துவத்தை என்று கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்
அ) சமூக நீதி ஆ) அரசியல் நீதி இ) இறை நீதி
6. ஒழுக்கத்தின் இரு பிரிவுகள் யாவை?
7. முழுத்தர மேலாண்மையின் நோக்கம் என்ன?
8. மனம் என்ற ஜீவகாந்த அலையின் இரு செயல்கள் யாவை?
9. ஒருவர் முழுநுட்பாட்டுடன் ஒரு செயலைச் செய்து வெற்றியடையக் காரணங்களுள் ஒன்றை எழுதுக.
10. குண்டலினி யோகத்தில் முடிவான உச்சநிலை தவம் யாது ?

பிரிவு-ஆ

ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு நான்கு பக்க அளவில் விடை அளிக்கவும்.

(மதிப்பெண்கள் 5 X 8 = 40)

11. ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகளில் நம்பிக்கை மற்றும் மேம்பாடு குறித்து கட்டுரை வரைக.
12. தலைமைப் பண்புகளில் கொள்கைப் பிடிப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை குறித்து கட்டுரை வரைக.
13. கால மேலாண்மையின் முக்கியத்துவத்தை விவரி.
14. 'மனிதனின் செயல் - இறைநிலையின் கூலியே விளைவு' என்பதை விவரி.
15. டாக்டர் ஸ்ரீனிவாஸ் அவர்கள் பின்பற்றும் தொழில் தர்மத்தை விவரி.
16. முழுதர மேலாண்மைக்கான வழிமுறைகளை விளக்குக.
17. முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட்டு வெற்றி பெறும் முறைகளை விவரி.
18. மனதின் இயக்க முறைகளை விவரிக்க.

