தெளிவான சிந்தனையின் அடித்தளங்கள்

அன்றாட வாழ்க்கைக்காக விவேகமான தீர்மானத் திறனையும், தனிப்பட்ட தத்துவத்தையும் வளர்த்துக்கொள்வது

நூலாசிரியர்: S. R. ரத்தினம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்: G.C. ராதிகா ராஜலக்ஷ்மி

Long View Press

Cedar Rapids, Iowa, USA

2026

தெளிவான சிந்தனையின் அடித்தளங்கள்

அன்றாட வாழ்க்கைக்காக விவேகமான தீர்மானத் திறனையும், தனிப்பட்ட தத்துவத்தையும் வளர்த்துக்கொள்வது

Copyright © 2026 S. R. Rathinam

வெளியீடு:
Long View Press
Cedar Rapids, Iowa, USA

ISBN (Tamil Paperback): 979-8-9949638-2-1

ISBN (Tamil PDF Web edition): None

இந்த நூல் Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License (CC BY-NC-ND 4.0) உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படுகிறது.

இந்த உரிமம் குறித்த எளிய விளக்கமும் முழுமையான சட்ட விதிமுறைகளும் இங்கே கிடைக்கும்:

Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 உரிமம்

இந்த நூலை வணிக நோக்கமின்றி பகிரவும், மறுபகிர்வு செய்யவும் அனுமதி உண்டு. ஆனால், உரிய ஆசிரியர் மற்றும் வெளியீட்டாளர் விவரங்களுடன் அங்கீகாரம் வழங்கப்பட வேண்டும்; நூலில் எந்த மாற்றமும் செய்யக்கூடாது.

இந்தப் புத்தகத்தின் இலவச டிஜிட்டல் பதிப்பு இங்கே கிடைக்கிறது:

Long View Press (longviewpress.org/tamil)

மொழிபெயர்ப்பு, தழுவல், கல்விப் பதிப்பு அல்லது இந்த உரிமத்தின் வரம்புக்கு அப்பாற்பட்ட பிற பயன்பாடுகளுக்கான அனுமதியைப் பெற, வெளியீட்டாளரைத் தொடர்புகொள்ளவும்:

contact@longviewpress.org

அச்சுப் பதிப்பின் விலையில் அச்சிடுதல், விநியோகம் மற்றும் எதிர்கால வெளியீடுகளுக்கான ஆதரவு ஆகியவை அடங்கும். டிஜிட்டல் பதிப்பு அனைத்து வாசகர்களுக்கும் தொடர்ந்து இலவசமாகக் கிடைக்கும்.

S.R. ரத்தினம்

Long View Press
Cedar Rapids, Iowa, USA

முதல் பதிப்பு

2026

முன்னுரை

விவேகமாக சிந்திப்பது ஒருவர் வளர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய மிக மதிப்புமிக்க திறன்களில் ஒன்றாகும். ஆனால், இந்தத் திறன் அரிதாகவே ஒரு சீரான முறையில் கற்பிக்கப்படுகிறது.

நாம் பல்வேறு பாடங்களையும், நுட்பங்களையும், தொழில்துறைத் திறன்களையும் கற்றுக்கொள்கிறோம். ஆனால், விவேகமான முடிவுகளை எடுக்கவும், மனதில் நிலைத்தன்மையுடன் வாழவும் உதவும் பழக்கங்கள் பெரும்பாலும் அனுபவம், சூழ்நிலை மற்றும் முயற்சி–தவறுகளின் மூலம் நாமே கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவையாக இருக்கின்றன. இவற்றை நாம் பொதுவாக மிக மெதுவாகவே கற்றுக்கொள்கிறோம்; வாழ்நாள் முழுவதும் பெறும் அனுபவங்களின் மூலம் அவற்றைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறோம். அவற்றை விரைவாகக் கற்றுக்கொள்வதும் சாத்தியமே. அதற்கு உதவுவதற்கான ஒரு முயற்சிதான் இந்தப் புத்தகம். இது ஒரு சாதாரண "முடிவெடுப்பதற்கான கையேடு" அல்ல. ஆனால், இதில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள கோட்பாடுகள் தெளிவான சிந்தனையின் அடித்தளங்களாக அமைந்து, சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்குத் தேவையான முக்கிய அடிப்படைகளை வழங்குகின்றன.

இந்தப் புத்தகம் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடைய இரண்டு கருத்துகளை ஒன்றாகக் கொண்டுவருகிறது.

முதலாவது, விவேகமான தீர்மானத் திறன் அதாவது, ஒரு சூழ்நிலையைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வது, அதன் விளைவுகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது, அதில் உள்ள காரணங்களையும் தூண்டுதல்களையும் புரிந்துகொள்வது மற்றும் கவனமாக முடிவெடுப்பது.

இரண்டாவது, தனிப்பட்ட (உங்களுடைய, சொந்தமான) வாழ்க்கைத் தத்துவம். அதாவது, நீண்ட காலத்திற்கு சமநிலையுடனும், நோக்கத்துடனும், சுயமரியாதையுடனும் வாழ உதவும் சிந்தனைப் பழக்கங்களும் குணநலன்களும் ஆகும்.

விவேகமாக தீர்மானிக்கும் திறன், “இந்தச் சூழ்நிலையில் நான் என்ன செய்வது சரியானது?” என்ற கேள்விக்கு பதிலளிக்க உதவுகிறது. தனிப்பட்ட வாழ்க்கைத் தத்துவம் வேறு கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க உதவுகிறது: “நான் எப்படிப்பட்ட மனிதராக மாற விரும்புகிறேன்? எப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை உருவாக்க விரும்புகிறேன்?”

இந்த இரண்டும் வெவ்வேறானவை என்றாலும், ஒன்றுக்கொன்று வலு சேர்க்கின்றன. நமது மதிப்புகள் (values) எவை என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டால், நல்ல முடிவுகளை எடுப்பது எளிதாகிறது. அதேபோல், விவேகமான தீர்மானத் திறன் இருக்கும்போதுதான் நிலையான வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை நடைமுறையில் கடைப்பிடிக்க முடியும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள கருத்துகள் வேண்டுமென்றே நடைமுறைக்கு ஏற்றவையாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவை

எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட அரசியல், மத அல்லது தத்துவக் கொள்கையையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்துவதில்லை.

வெவ்வேறு பின்னணிகளைக் கொண்ட வாசகர்கள் வெவ்வேறு மதிப்புகளைக் கொண்டிருக்கலாம். சில சூழ்நிலைகளில் அவர்கள் வெவ்வேறு முடிவுகளுக்கும் வரலாம். இந்தப் புத்தகத்தின் கருத்துகள் யாரும் கட்டாயமாகப் பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள் அல்ல; அவை நடைமுறைக்கு உதவும் கருத்துகளாகும்.

சிந்தித்துப் பார்ப்பது, தன்னைக் கட்டுப்படுத்துவது, நேர்மையாக இருப்பது மற்றும் நீண்டகால விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திப்பது போன்ற பழக்கங்களை இவை ஊக்குவிக்கின்றன. வெவ்வேறு பின்னணிகளைக் கொண்ட வாசகர்கள் இந்தப் பழக்கங்களைத் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கைக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு காலகட்டத்திற்கும் அதற்க்கு உரிய சவால்கள் உள்ளன. ஆனால் நவீன வாழ்க்கை சில குறிப்பிட்ட சவால்களை நமக்கு முன்வைக்கிறது. நமது வாழ்க்கையில் தகவல்கள் (information) ஏராளமாக உள்ளன. நமது கவனம் எளிதில் சிதறுகிறது. மற்றவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிடுவதையும் கிட்டத்தட்ட தவிர்க்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. முக்கியமான முடிவுகளைப் பல நேரங்களில் அழுத்தத்தின் காரணமாகவும், முழுமையான தகவல்கள் இல்லாத நிலையிலும் எடுக்க வேண்டியுள்ளது.

எனவே, அமைதியாக இருக்கவும், கவனமாகச் சிந்திக்கவும், சமநிலையுடன் செயல்படவும் முடிவது ஒருவர் வளர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய மிக மதிப்புமிக்க திறன்களில் ஒன்றாகும்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, இத்தகைய திறன்கள் சிலருக்கு மட்டுமே கிடைக்கும் பிறவிப் பரிசுகள் அல்ல. அவை பயிற்சி, அனுபவம் மற்றும் நேர்மையான சிந்தனையின் மூலம் வளர்கின்றன.

இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள பல எடுத்துக்காட்டுகள் மாணவர்கள் மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையைத் தொடங்கியவர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் சூழ்நிலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ஆனால், இதில் கூறப்படும் அடிப்படைக் கொள்கைகள் அனைவருக்கும் பொருந்தக்கூடியவை.

அமைதியாகவும், நிதானமாகவும், பொறுப்புடன் வாழ்க்கையை அணுக விரும்பும் எவருக்கும் இவை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மக்கள் கலாச்சாரம், வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை மற்றும் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு நிலைகளில் வேறுபடுகிறார்கள். ஆனால் நிச்சயமற்ற நிலை, முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பம், பயம், சமூகத்தின் தாக்கம் மற்றும் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தைத் தேடுதல் போன்ற அடிப்படைச் சவால்கள் பலருக்கும் ஒரே மாதிரியாகவே உள்ளன.

இந்தப் புத்தகம் இறுதியான பதில்களை வழங்குவதற்காக எழுதப்பட்டதல்ல. வாழ்க்கைக்கான முழுமையான தத்துவத்தையும் இது முன்வைக்கவில்லை. இதன் நோக்கம்

மிகவும் எளிமையானது. விவேகமாக சிந்திப்பது, தொடர்ந்து நிதானமாகச் சிந்தித்துப் பார்ப்பது மற்றும் நடைமுறை விவேகத்தை வளர்த்துக்கொள்வது போன்ற பழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதே இதன் நோக்கம். வாசகர்கள் இந்தப் பழக்கங்களைத் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

மக்கள் சிறந்த கேள்விகளைக் கேட்கவும், சிறந்த முடிவுகளை எடுக்கவும், அதிக சமநிலையுடன் வாழ உதவினாலும், மற்றும், ஒருவரின் தெளிவு, பொறுமை, தன்னைப் பற்றிய நேர்மை அல்லது விவேகமாக தீர்மானிக்கும் திறனில் சிறிதளவாவது முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தினாலும் இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் நிறைவேறிவிட்டது.

இந்தப் படைப்பின் இலவச டிஜிட்டல் பதிப்பு Long View Press மூலம் கிடைக்கிறது. அச்சுப் பதிப்பு, காகித புத்தகத்தை கையில் வைத்துப் படிக்க விரும்புபவர்களுக்காகவும், எதிர்கால வெளியீடுகளை ஆதரிக்க விரும்புபவர்களுக்காகவும் உண்டாக்கப்பட்டுள்ளது. மக்கள் தெளிவாகச் சிந்திக்கவும், நிலையான வாழ்க்கையை வாழவும் உதவும் அறிவு முடிந்தவரை அனைவருக்கும் எளிதாகக் கிடைக்க வேண்டும்.

S. R. ரத்தினம்

Long View Press

2026

அங்கீகாரங்கள்

இந்த வகையான ஒரு படைப்பு முழுமையாகப் புதியதாக இருக்க முடியாது; அப்படி இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. இந்தப் பக்கங்கள் பல ஆண்டுகளாகச் சேகரிக்கப்பட்ட கவனிப்புகள், சிந்தனைகள் மற்றும் அனுபவங்களின் அடிப்படையிலும், பல்வேறு கலாச்சாரங்கள் மற்றும் தலைமுறைகளைச் சேர்ந்த சிந்தனையாளர்கள் ஆராய்ந்த கருத்துகளின் அடிப்படையிலும் உருவாகியுள்ளன. எல்லா எழுத்தாளர்களையும் ஆசிரியர்களையும் போலவே, எனக்கு முன் சென்றவர்களின் அனுபவங்களையும் சிந்தனைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே நான் இந்தப் பணியைச் செய்துள்ளேன்.

பல ஆண்டுகளாகப் படித்த புத்தகங்கள், ஆசிரியர்கள், சக பணியாளர்கள், நண்பர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் எண்ணற்ற உரையாடல்களிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டுள்ளேன். சில பாடங்கள் மற்றவர்கள் தாராளமாகப் பகிர்ந்த அறிவின் மூலம் கிடைத்தன. மற்றவை தவறுகளின் மூலம் கிடைத்தன — என்னுடைய தவறுகளும், மற்றவர்கள் செய்த தவறுகளும் இதில் அடங்கும். அனுபவம் சில நேரங்களில் கடினமான ஆசிரியராக இருக்கலாம். ஆனால் அது பெரும்பாலும் சிறந்த ஆசிரியராகவும் இருக்கிறது.

இங்கு கூறப்பட்டுள்ள பல கொள்கைகள், முயற்சி மற்றும் தவறு, சிந்தித்துப் பார்த்தல் மற்றும் காலப்போக்கில் ஏற்பட்ட புரிதல் ஆகியவற்றின் மூலம் மெதுவாகச் செம்மைப்படுத்தப்பட்டவை.

விவேகமான தீர்மானிக்கும் திறனும் நிலையான வாழ்க்கைத் தத்துவமும் ஒன்றுக்கொன்று பிரிக்க முடியாதவை என்பதைப் படிப்படியாகப் புரிந்துகொண்டதும் இந்தக் கருத்துகளை மேலும் தெளிவுபடுத்த உதவியது.

இந்தப் படைப்பு புதிய உண்மைகளை வழங்குவதாகக் கூறவில்லை. மாறாக, நிலைத்திருக்கக்கூடிய மதிப்புடைய கருத்துகள், நடைமுறைப் பார்வைகள் மற்றும் அனுபவத்தின் மூலம் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களை இன்றைய வாசகர்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் வகையில் ஒன்றாகத் தொகுக்க முயற்சி செய்கிறது.

இங்கு ஏதேனும் தனித்துவமான பங்களிப்பு இருந்தால், அது பெரும்பாலும் இந்தக் கருத்துகளை எந்த முறையில் தொகுத்திருக்கிறேன், எவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறேன் மற்றும் அவற்றை நடைமுறையில் எவ்வாறு பயன்படுத்தியிருக்கிறேன் என்பதில்தான் உள்ளது. இந்தக் கருத்துகளின் அடிப்படைகள் எந்த ஒரு தனிப்பட்ட எழுத்தாளருக்கும் மட்டும் சொந்தமானவை அல்ல; அவை அதைவிட மிக நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டவை.

விவேகமாக சிந்திப்பது எப்படி, விவேகமாகச் செயல்படுவது எப்படி, நிச்சயமற்ற நிலையை எவ்வாறு கையாள்வது, நேர்மையுடன் எப்படி வாழ்வது போன்ற கேள்விகள் பல்வேறு கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த சிந்தனையாளர்களையும், பல நூற்றாண்டுகளாக வாழ்ந்த மக்களையும் சிந்திக்க வைத்துள்ளன.

சிந்தனையுடன் கருத்துகளைப் பகிர்ந்த வாசகர்கள், என்னுடன் உரையாடியவர்கள் மற்றும் கருத்துகளைத் திருத்தவும், சிந்திக்கவும், மேம்படுத்தவும் உதவிய நவீன கருவிகளுக்கும் நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள கருத்துகள், அவற்றின் விளக்கங்கள் மற்றும் இன்னும் இருக்கக்கூடிய தவறுகளுக்கான முழுப் பொறுப்பும் என்னுடையதே.

இறுதியாக, வயது ஆக ஆக மேலும் தெளிவாகப் புரியும் ஒரு எளிய உண்மையை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். ஒருபோதும் தவறு செய்யாமல் இருப்பதால் விவேகம் வளர்வதில்லை. நடந்த தவறுகளை நேர்மையாக ஆராய்ந்து, புதிய மற்றும் சிறந்த தகவல்கள் கிடைக்கும்போது நமது புரிதலை மாற்றிக்கொள்வதன் மூலமே விவேகம் வளர்கிறது.

இந்தப் புத்தகத்தில் ஏதேனும் பயனுள்ள கருத்துகள் இருந்தால், அவை தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டே இருக்கும் அந்தப் பயணத்தின் விளைவுகளே.

S. R. ரத்தினம்

தமிழ்ப் பதிப்புக்கான முன்னுரை

Foundations of Clear Thinking என்ற இந்தப் புத்தகம் ஒரு எளிய நோக்கத்துடன் எழுதப்பட்டது. நாம் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் கருத்துகளை மறுபரிசீலனை செய்யவும், நமக்குக் கிடைக்கும் தகவல்களை நிதானமாகச் சிந்தித்துப் பார்க்கவும், அன்றாட வாழ்க்கையில் சிறந்த முடிவுகளை எடுக்கவும் வாசகர்களுக்கு உதவுவதே அந்த நோக்கம்.

இந்தப் புத்தகம் ஒரு குறிப்பிட்ட தத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுமாறோ, சில முடிவுகளை அப்படியே ஒப்புக்கொள்ளுமாறோ கூறவில்லை. மாறாக, கேள்விகளை அணுகும் முறைகள், நிச்சயமற்ற நிலைகளை அடையாளம் காண்பது, நம்முடைய சிந்தனையையே ஆராய்ந்து பார்ப்பது ஆகியவற்றுக்கு வழிகாட்டுகிறது. வாசகர்கள் என்ன சிந்திக்க வேண்டும் என்று சொல்வது இதன் நோக்கமல்ல; அவர்களாகவே சிந்திக்க உதவுவதே இதன் நோக்கம்.

இந்தப் புத்தகம் முதலில் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டிருந்தாலும், தமிழில் படிக்க விரும்பும் வாசகர்களும் இதில் உள்ள கருத்துகளை எளிதாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பினேன். மனித வாழ்க்கை, அறிவு, சிந்தித்து முடிவெடுத்தல், நன்னடத்தை ஆகியவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் நீண்ட, வளமான மரபு தமிழுக்கு உண்டு. இந்தத் தமிழ்ப் பதிப்பு, வாசகர்கள் தங்களுக்குப் பழக்கமான மொழியில் இப்புத்தகத்தின் கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் என்று நம்புகிறேன்.

மொழிபெயர்ப்பு என்பது ஒரு மொழியில் உள்ள சொற்களுக்கு மற்றொரு மொழியில் இணையான சொற்களைத் தருவது மட்டுமல்ல. ஒரு கருத்தின் பொருள், அதில் வலியுறுத்தப்படும் அம்சம், அதன் தெளிவு ஆகியவை மொழிபெயர்ப்பிலும் மாறாமல் இருக்க வேண்டும். சிந்தனை பற்றிய புத்தகத்தில் இது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில், சொற்களை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் ஏற்படும் சிறிய வேறுபாடுகள்கூட ஒரு கருத்தை நாம் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தை மாற்றிவிடலாம்.
இந்த மொழிபெயர்ப்பைப் பொறுமையுடனும் கவனத்துடனும் மேற்கொண்ட கோ.ச. ராதிகா ராஜலக்ஷ்மிக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். அவருடைய உழைப்பினால்தான் இந்தத் தமிழ்ப் பதிப்பு சாத்தியமானது. மேலும், தமிழ் கையெழுத்துப் பிரதியை கவனமாகப் படித்துப் பார்த்து, பயனுள்ள ஆலோசனைகளை வழங்கிய சி. வெங்கடராமனுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

ஆங்கிலப் பதிப்பைப் போலவே, இந்தப் புத்தகத்தையும் அவசரமின்றி, ஒரே நேரத்தில் சில பக்கங்கள் வீதம் படிக்கலாம். இடையிடையே நின்று, இதில் உள்ள கருத்துகள் நம்முடைய அனுபவங்களுக்கும் நாம் எடுக்கும் முடிவுகளுக்கும் எவ்வாறு பொருந்துகின்றன என்று சிந்தித்துப் பார்க்கலாம். தேவைப்படும்போது மீண்டும் எடுத்துப் படிக்கவும் இந்தப் புத்தகம் உதவும் என்று நம்புகிறேன்.

தமிழ் வாசகர்கள், தங்களுக்குப் பழக்கமான ஒரு கேள்வியைப் புதிய கோணத்தில் பார்க்கவோ, ஏற்கெனவே நம்பியிருந்த ஒரு

கருத்தை மறுபரிசீலனை செய்யவோ, அல்லது ஒரு முடிவை அதிக கவனத்துடன் எடுக்கவோ இந்தப் புத்தகத்தில் ஏதாவது ஒரு பகுதி உதவியாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

S. R. Rathinam
Cedar Rapids
Iowa, USA
October 2026

மொழிபெயர்ப்பாளரின் குறிப்பு

Foundations of Clear Thinking: Developing Good Judgment and Personal Philosophy for Everyday Life என்ற இந்தப் புத்தகத்தைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்தது எனக்கு மனநிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் அளித்த அனுபவமாக இருந்தது. நம் சிந்தனை, முடிவெடுக்கும் முறை, உணர்வுகள், வெளிப்புறத் தாக்கங்கள், தவறுகளில் இருந்து கற்றுக்கொள்வது, வாழ்க்கையைப் பற்றிய தனிப்பட்ட பார்வையை வளர்த்துக்கொள்வது போன்ற அனைவருக்கும் தொடர்புடைய கருத்துகளை இந்தப் புத்தகம் எடுத்துரைக்கிறது.

இந்தக் கருத்துகளைத் தமிழில் இயல்பாகவும் எளிதாகவும் புரியும்படி சொல்வதே இந்த மொழிபெயர்ப்பின் முக்கிய நோக்கமாக இருந்தது. ஆங்கிலத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு சொல்லையும் அப்படியே மொழிபெயர்ப்பதைவிட, அதன் உண்மையான பொருளையும் உணர்வையும் தமிழில் இயல்பாக வெளிப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்தினேன்.

சிந்தனை, உணர்வு, தீர்மானம், தன்னுணர்வு, ஒழுக்கம், நம்பிக்கை, நோக்கம், தனிப்பட்ட மதிப்புகள் போன்ற சில கருத்துகளுக்கு ஏற்ற எளிய தமிழ்ச் சொற்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது சவாலாக இருந்தது. சில இடங்களில் நேரடியான மொழிபெயர்ப்பு தமிழில் கடினமாகவோ, மிகையான முறையில் தத்துவமாகவோ தோன்றக்கூடும். அத்தகைய இடங்களில், பொருள் மாறாமல் இயல்பான மற்றும் மென்மையான சொல்லாக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.

புத்தகத்தின் நடை நடைமுறைக்கும் சிந்தனைக்கும் இடையில் சமநிலையுடன் அமைந்துள்ளது. அந்தத் தன்மையைத் தமிழிலும் காப்பாற்ற முயன்றுள்ளேன். தொடர்ந்து வரும் முக்கியக் கருத்துகளுக்கு ஒரே மாதிரியான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும், ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தின் தலைப்பும் அதன் கருத்தை இயல்பாக வழிநடத்தும் வகையில் அமையவும் கவனம் செலுத்தினேன்.

இந்தத் தமிழாக்கம் பலமுறை வாசித்து, திருத்தி, ஒவ்வொரு கருத்தும் ஒரு தமிழ் வாசகருக்கு இயல்பாக எவ்வாறு புரியும் என்பதைச் சிந்தித்து உருவாக்கப்பட்டது. சொல்லுக்குச் சொல் மொழிபெயர்ப்பை விட, ஆசிரியரின் கருத்தைத் தெளிவாகவும் இயல்பாகவும் எடுத்துச் சொல்வதற்கு முன்னுரிமை அளித்துள்ளேன். வாசகர்களுக்கு இன்னும் ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால் அவர்கள் மூலமான ஆங்கிலப்பதிப்பை ஆலோசனை பெறலாம்.

இந்தப் படைப்பைத் தமிழ் வாசகர்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். அசல் ஆங்கிலப் பதிப்பைப் போலவே, இந்தத் தமிழாக்கமும் வாசகர்களுக்குப் பயனுள்ளதாகவும் சிந்திக்கத் தூண்டுவதாகவும் இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

G.C. ராதிகா ராஜலக்ஷ்மி
கோபிசெட்டிபாளையம்
தமிழ்நாடு, இந்தியா
அக்டோபர் 2026

மொழிபெயர்ப்பு உரிமைகள் மற்றும் உரிமம்

நான், G. C. Radhika Rajalakshmi, இந்தத் தமிழாக்கத்தின் உரிமைகளை, அசல் படைப்பின் ஆசிரியர் மற்றும் பதிப்பாளரிடம் இருக்கும் உரிமைகளுக்கு உட்பட்டு, கொண்டிருக்கிறேன். இந்தத் தமிழாக்கம், அசல் ஆங்கிலப் பதிப்பில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள அதே Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License (CC BY-NC-ND 4.0) உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படுகிறது.

அசல் ஆங்கிலப் படைப்பு, அதற்குரிய உரிமைதாரர்களின் உரிமைக்குட்பட்டதாகவே இருக்கும். இந்தத் தமிழாக்கம், அசல் படைப்பின் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வடிவமாகும். எனவே, இந்தத் தமிழாக்கத்தின் பயன்பாடு மற்றும் விநியோகம், பொருந்தக்கூடிய Creative Commons உரிமத்தின் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டதாகும். இந்தப் படைப்பு உரிமத்தின் விதிமுறைகளின்படி பகிரப்படும்போதோ மறுபயன்படுத்தப்படும்போதோ, அசல் படைப்பு, ஆசிரியர், பதிப்பாளர் மற்றும் இந்தத் தமிழாக்கம் ஆகியவற்றுக்கான உரிய அங்கீகாரம் தொடர்ந்து வழங்கப்பட வேண்டும்.

(CC BY-NC-ND 4.0 உரிமத்தின் கீழ் அனுமதிக்கப்படும் பயன்பாடுகளுக்கு, தனி அனுமதி பெறத் தேவையில்லை. இந்த ஆவணத்தைப் பகிரவும், வணிக நோக்கமற்ற வகையில் பயன்படுத்தவும் முடியும். அவ்வாறு பயன்படுத்தும்போது, அசல் படைப்பு, ஆசிரியர், பதிப்பாளர் மற்றும் இந்தத் தமிழாக்கம் ஆகியவற்றுக்கான உரிய அங்கீகாரம் வழங்கப்பட வேண்டும்.

இந்த உரிமத்தின் வரம்பிற்கு அப்பாற்பட்ட எந்தவொரு
பயன்பாட்டிற்கும் தனி அனுமதி பெற வேண்டும்.)

மொழிபெயர்ப்பாளர்: G. C. Radhika Rajalakshmi
மொழி: தமிழ்
அசல் படைப்பு: Foundations of Clear Thinking: Developing Good Judgment and Personal Philosophy for Everyday Life (2026)
ஆசிரியர்: S. R. Rathinam
பதிப்பாளர்: Long View Press, Cedar Rapids, Iowa, USA

பொருளடக்கம்

பகுதி 1 1

அத்தியாயம் 1 — விவேகமான தீர்மானம் என்றால் என்ன? (ஒரு நடைமுறை விளக்கம்) 2

1.1 விவேகமான தீர்மானத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் 4

1.2 விவேகமான தீர்மானம் ஏன் முக்கியம்? 5

அத்தியாயம் 2 — நல்ல முடிவு எடுப்பதற்கான அடிப்படைகள் 7

2.1 தெளிவாக சிந்திப்பதும் மனதை அமைதியாக வைத்திருப்பதும் 8

2.2 முடிவின் விளைவுகளைப் பற்றி சிந்தித்தல் 8

2.3 ஊக்கங்கள் மற்றும் காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல் 9

2.4 சுய நேர்மை 10

2.5 மனதைப் பாதுகாத்தல்: நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் உள்ளீடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் 11

2.6 தினமும் செய்யக்கூடிய எளிய பயிற்சிகள் 12

அத்தியாயம் 3 — முடிவு எடுப்பதில் பல சமயங்களில் ஏற்படும் தவறுகள் 14

3.1 அவசரத்தில் எடுக்கும் முடிவு 14

3.2 அளவுக்கு மீறிய தன்னம்பிக்கை 15

3.3 சமூக அழுத்தம் 16

3.4 உணர்ச்சியின் அடிப்படையில் முடிவு எடுப்பது 17

3.5 பிறர் நோக்கத்தைத் தவறாகக் கணித்தல் 17

3.6 தகவலைச் சரிபார்க்காமல் நம்புதல் 18

3.7 “இது மீண்டும் கிடைக்காது” என்ற வாய்ப்புகளால் கவரப்படுவது 18

3.8 மறுக்கத் தயங்குதல் 20

அத்தியாயம் 4 — நிதானமாக முடிவெடுத்தல் 22

4.1 அவசரநிலை ஏன் தவறுகளை உருவாக்குகிறது? 23

4.2 வெளிப்புற அழுத்தமும் வேகமான முடிவுகளும் 23

4.3 சிறு இடைநிறுத்தத்தின் வலிமை 24

4.4 அவகாசம் பெறுவதற்கான நடைமுறை வழிகள் 25

4.5 மனம் தெளிவாக இல்லாததை உணர்தல் 26

அத்தியாயம் 5 — தகவல்களை வடிகட்டுதல் மற்றும் உள்ளீடுகளை விவேகத்துடன் தேர்ந்தெடுத்தல் 27

5.1 முக்கிய தகவல்களும் வேண்டாத இரைச்சலும் 28

5.2 தரமான தகவல் ஆதாரங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது 29

5.3 தரம் குறைந்த தகவல்களைத் தவிர்த்தல் 30

5.4 தவறான தகவல்கள் எவ்வாறு பரவுகின்றன? 32

5.5 குடும்பம்/குழு உரையாடல்களில் உள்ள சிறப்பு ஆபத்து 32

5.6 தகவலைச் சரிபார்க்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்வது 33

அத்தியாயம் 6 — மக்களையும் அவர்களின் நோக்கங்களையும் புரிந்துகொள்வது 35

6.1 மக்களைப் புரிந்துகொள்வது ஏன் முக்கியம்? 36

6.2 மக்களின் நடத்தையைத் தீர்மானிக்கும் தூண்டுதல்கள் 37

6.3 நம்பகத்தன்மையும் செயல்திறனும் 39

6.4 பிறரைத் தன் வழிக்குக் கொண்டுவரும் பொதுவான முறைகள் 39

6.5 சொற்களை மட்டுமல்ல, நடத்தையையும் கவனித்தல் 41

6.6 எப்போது நம்புவது, எப்போது சற்று விலகி இருப்பது 42

அத்தியாயம் 7 — நன்மை-இழப்புகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்தல் 44

7.1 ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் ஒரு விலை உண்டு 45

7.2 குறுகிய காலம் மற்றும் நீண்ட காலம் பற்றிய சிந்தனை 46

7.3 நிலைத்தன்மையா, வளர்ச்சியா? 46

7.4 பாதுகாப்பான வேலை அல்லது சவாலான கனவு 47

7.5 வாய்ப்பின் விலை: விட்டுக்கொடுக்க வேண்டியது என்ன? 50

7.6 கிடைக்கும் தேர்வுகளில் சிறந்ததைத் தேர்ந்தெடுப்பது 51

அத்தியாயம் 8 — உணர்ச்சி சமநிலையும் மன நிலைத்தன்மையும் 53

8.1 உணர்ச்சிகள் ஏன் தீர்ப்பை பாதிக்கின்றன? 54

8.2 உங்கள் உணர்ச்சி நிலையை ஆராய்ந்து உணர்தல் 54

8.3 மனம் அமைதியாகும் வரை காத்திருத்தல் 55

8.4 குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள் வலுவான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும்போது கடைபிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள் 56

8.5 உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் விஷயங்களைக் கையாளுதல் 57

8.6 ஒரு தவறுக்குப் பிறகு மனதை மீட்டெடுத்தல் 58

அத்தியாயம் 9 — தவறுகளில் இருந்து கற்றுக்கொண்டு நீண்ட கால அறிவை வளர்த்தல் 59

9.1 தவறு ஒரு தகவல், நமது அடையாளம் அல்ல 60

9.2 குற்ற உணர்வின்றி முடிவுகளைப் பரிசீலித்தல் 61

9.3 உங்கள் வழக்கமான போக்குகளை அறிதல் 62

9.4 மற்றவர்கள் தவறுகளில் இருந்து கற்றுக்கொள்வது 62

9.5 உங்களுக்கான தனிப்பட்ட கற்றல் முறையை உருவாக்குதல் 63

அத்தியாயம் 10 — எப்போது மற்றவரை கேட்பது என்பதை அறிந்து வழிகாட்டலை நாடுதல் 65

10.1 வழிகாட்டல் தேவைப்படும் நேரத்தை அறிதல் 66

10.2 சரியான நபரிடம் ஆலோசனை கேட்பது 67

10.3 பயனுள்ள முறையில் ஆலோசனை கேட்பது 68

10.4 சொந்த முடிவெடுக்கும் திறனை இழக்காமல் ஆலோசனைகளை பரிசீலித்தல் 69

10.5 எப்போது ஆலோசனை கேட்காமல் இருப்பது 69

அத்தியாயம் 11 — வாழ்க்கையின் திசையைத் தெளிவாக அமைத்துக்கொள்வது 71

11.1 நல்ல முடிவெடுப்பில் வாழ்க்கையின் திசை ஏன் முக்கியம்? 72

11.2 உங்கள் மதிப்புகளைத் தெளிவுபடுத்துதல் 73

11.3 சிறிய படிகளும் பெரிய கனவுகளும் 74

11.4 திசை மாறாமல், பாதையை சரிசெய்துகொள்வது 74

11.5 தொடர்ந்து செயல்படுவதன் மூலம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல் 75

அத்தியாயம் –12 வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றலும் தொடர்ந்து முன்னேற்றமும் 77

12.1 வாழ்க்கையில் ஆர்வமாக, ஆனால் செய்திகளில் மூழ்காமல் இருப்பது 78

12.2 திருத்தங்களை ஏற்றுக்கொள்வது 78

12.3 காலத்திற்கேற்ப உங்கள் சிந்தனையை மாற்றிக்கொள்வது 79

12.4 வெவ்வேறு மூலங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வது 80

12.5 தொடர்ச்சியான, நிலையான முன்னேற்றத்தின் வலிமை 81

முடிவுரை 82

பிற்சேர்க்கை A — விவேகமான முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வாசகருக்கான சுய மதிப்பீடு 84

1. தெளிவும் நிதானமும் 84

2. தகவலின் தரமும் போதுமான அளவும் 84

3. மக்களும் அவர்களின் நோக்கங்களும் 85

4. குடும்பம் மற்றும் வாழ்க்கைத் துணை தொடர்பான முடிவுகள் 86

5. சாதக-பாதகங்களைச் சிந்தித்தல் 86

6. உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வது 87

7. கற்றலும் வளர்ச்சியும் 87

பகுதி-2 89

அத்தியாயம் — 1 உங்கள் மனதைப் புரிந்துகொள்வது 90

அத்தியாயம் — 2 கவனமும் நவீன உலகமும் 94

அத்தியாயம் — 3 தீவிர ஆர்வமும் சீரான முற்சியும் 98

அத்தியாயம் — 4 விவேகமான இலட்சியம் 101

அத்தியாயம் — 5 மன அழுத்தம், பயம், மற்றும் அழுத்தமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளித்தல் 104

அத்தியாயம் — 6 கடுமையற்ற ஒழுங்குமுறை 110

அத்தியாயம் — 7 சமநிலையுடன் செயல்படுதல் 113

அத்தியாயம் — 8 அடையாளம், அகங்காரம் மற்றும் நேர்மை 116

அத்தியாயம் — 9 தோல்வியையும் நிச்சயமற்ற நிலையையும் கையாளுதல் 120

அத்தியாயம் — 10 நட்பு, செல்வாக்கு மற்றும் சமூக அழுத்தம் 123

அத்தியாயம் — 11 நோக்கம், திசை மற்றும் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் 127

அத்தியாயம் — 12 தனிப்பட்ட நடைமுறைத் தத்துவம் — ஒரு சரிபார்ப்புப் பட்டியல் 130

Long View Press பற்றி 133

இந்த நூலின் இலவச மின்னணுப் பதிப்பு 135

பகுதி 1

விவேகமான தீர்மானத் திறனை வளர்த்தல்

அத்தியாயம் 1 — விவேகமான தீர்மானம் என்றால் என்ன? (ஒரு நடைமுறை விளக்கம்)

விவேகமான தீர்மானம் என்பது, நிஜ வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் தெளிவாகவும், நிதானமாகவும், பொருத்தமாகவும் முடிவெடுக்கும் திறன் ஆகும். இது, எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்கள் எப்போதும் சரியாக இருக்கும் என்பதையோ, எல்லா தவறுகளையும் தவிர்க்க முடியும் என்பதையோ குறிக்காது. அதற்குப் பதிலாக, சூழ்நிலை தெளிவாக இல்லாதபோதும், உணர்ச்சிகள் அல்லது அழுத்தம் இருந்தாலும், சரியான முடிவை எடுப்பதுதான் விவேகமான தீர்மானம்.

விவேகமாக தீர்மானிக்கும் திறனும் (judgment) அறிவுத்திறனும் (intelligence) ஒன்றுதான் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அவை ஒன்றல்ல. ஒருவர் படிப்பில் சிறந்து விளங்கலாம், ஏராளமான தகவல்களை மனப்பாடம் செய்திருக்கலாம் அல்லது தேர்வுகளில் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படலாம். இருந்தாலும், உறவுகள், பணம், தொழில் அல்லது அன்றாட வாழ்க்கை தொடர்பான நல்ல முடிவுகளை எடுப்பதில் சிரமப்படலாம். அறிவுத்திறன் தகவல்களைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. விவேகமாக தீர்மானிக்கும் திறன், அந்தத் தகவலைச் சரியாகப் பயன்படுத்த உதவுகிறது.

உலகின் பெரும்பாலான இடங்களில், இளைஞர்களுக்கு என்ன படிக்க வேண்டும், எப்படி கடினமாக உழைக்க வேண்டும்

என்பதைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் சிக்கலான மற்றும் முக்கியமான முடிவுகளை எப்படி சிந்தித்து எடுப்பது என்பதை அரிதாகவே கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். விவேகமான தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் ஒருவரிடம் இயல்பாகவே இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது; ஆனால் அந்தத் திறன் முறையாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுவதில்லை. சிலர் நல்ல திறமையும் எதிர்கால வாய்ப்புகளும் இருந்தாலும், விவேகமான தீர்மானத் திறனை முறையாக வளர்த்துக்கொள்ளாததால் சிரமங்களைச் சந்திக்கிறார்கள்.

நம்பிக்கையளிக்கும் ஒரு உண்மை என்னவென்றால், விவேகமான தீர்மானத் திறனை கற்றுக்கொடுப்பது சிரமமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அதைக் கற்றுக்கொள்வது கடினமல்ல. உங்கள் சிந்தனை முறையை கவனிக்கத் தொடங்கி, முடிவெடுப்பதற்கு முன் சற்று நிதானித்து, உங்கள் முடிவுகளின் விளைவுகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கினால், உங்கள் தெளிவு படிப்படியாக அதிகரிக்கும். சிறிய முன்னேற்றங்கள்கூட காலப்போக்கில் சேர்ந்து பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கும்.

விவேகமான தீர்மானத் திறன் எங்கு சென்றாலும் உதவும். நீங்கள் பிறந்த நாட்டிலேயே இருந்தாலும், வெளிநாட்டில் வாழ்ந்தாலும், பல நாடுகளில் செயல்படும் ஒரு நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்தாலும், சிறு தொழில் நடத்தினாலும், அல்லது புதிய நாட்டில் படித்தாலும், விவேகமாக முடிவெடுப்பதற்கான அடிப்படைக் கொள்கைகள் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும். நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன், வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களுக்கு

ஏற்ப உங்களை மாற்றிக்கொள்ளவும், மற்றவர்களைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளவும், அதிக இழப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய தவறுகளைத் தவிர்க்கவும் உதவும்.

இந்த அத்தியாயம், பகுதி I-ன் மற்ற அத்தியாயங்களுக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது. விவேகமான தீர்மானம் என்றால் என்ன? அது ஏன் முக்கியம்? எந்தப் பின்னணியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் பயிற்சியின் மூலம் விவேகமான தீர்மானிக்கும் திறனை எவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதற்கான தெளிவான புரிதலை இது வழங்குகிறது.

1.1 விவேகமான தீர்மானத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்

விவேகமான தீர்மானம், ஒன்றுக்கொன்று துணையாக இருக்கும் பல முக்கியமான குணங்களின் அடிப்படையில் உருவாகிறது. இவை அனைத்தும் சேர்ந்து தெளிவாகவும், நிதானமாகவும் முடிவெடுப்பதற்கான அடித்தளத்தை உருவாக்குகின்றன.

அந்த முக்கிய அம்சங்கள்:

- செயல்படுவதற்கு முன் சற்று நிதானித்து சிந்திக்கும் திறன்.
- உடனடியாக ஏற்படும் விளைவுகளையும், நீண்ட கால விளைவுகளையும் புரிந்துகொள்வது.

- உங்களுடைய நோக்கங்களையும் (incentives), மற்றவர்களின் நோக்கங்களையும் புரிந்துகொள்வது.
- அழுத்தமான சூழ்நிலைகளில் உணர்ச்சிகளை நிதானமாகக் கையாள்வது.
- குழப்பமான அல்லது உணர்ச்சியைத் தூண்டும் தகவல்களுக்குப் பதிலாக, நம்பகமான தகவல்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது.
- மக்களிலும் சூழ்நிலைகளிலும் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் போக்குகளைக் கண்டறிவது.
- உங்கள் பயங்கள் மற்றும் முன்கூட்டிய எண்ணங்கள் குறித்து, உங்களிடம் நீங்களே நேர்மையாக இருப்பது.

1.2 விவேகமான தீர்மானம் ஏன் முக்கியம்?

விவேகமான தீர்மானம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு முக்கியமான பகுதியையும் பாதிக்கிறது. நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகளின் தரம் உங்கள் பாதுகாப்பு, நிதி நிலைத்தன்மை, உறவுகள், தொழில் வளர்ச்சி மற்றும் மன அமைதி ஆகியவற்றைப் பாதிக்கிறது. ஒரு தவறான முடிவு பல ஆண்டுகளுக்குச் சிரமங்களை உருவாக்கலாம். அதே நேரத்தில், ஒரு விவேகமான முடிவு அமைதியாக உங்கள் வாழ்க்கையை பல ஆண்டுகளுக்கு வலுப்படுத்தலாம்.

வேகமாக மாறும் அல்லது உணர்ச்சிவசப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் நல்ல முடிவு எடுப்பது முக்கியம். இன்றைய உலகில் சமூக ஊடகங்கள், வேலைப்போட்டி, குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள், உடனடித்தகவல் பரிமாற்றம், மற்றும் அதிகமான தகவல்கள் இருப்பதால், தெளிவாகச் சிந்திப்பது மிகவும் அவசியம்.

விவேகமான தீர்மானிக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்வது, உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கான நம்பகமான வழிகளில் ஒன்றாகும். இது உங்களைச் சிக்கல்களில் சிக்காமலும், சூழ்நிலைகளையும், மற்றவர்களையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுவதோடு உங்கள் நீண்டகால நலனுக்கு ஏற்ற முடிவுகளை எடுக்க உதவுகிறது.

அத்தியாயம் 2 — நல்ல முடிவு எடுப்பதற்கான அடிப்படைகள்

விவேகமான முடிவுகளை எடுக்க சில முக்கியமான பழக்கங்கள் தேவை. இதற்காக அதிக கல்வியோ, அதிக புத்திசாலித்தனமோ, சிறப்புப் பயிற்சியோ தேவையில்லை. எல்லோராலும் இந்தத் திறன்களைப் பயிற்சி செய்து வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். இந்த அடிப்படைகள் நன்றாக இருந்தால், நாம் எடுக்கும் முடிவுகள் தெளிவாகவும், நிதானமாகவும், நம்பிக்கையுடனும் இருக்கும்.

உலகின் பல பகுதிகளில், இளைஞர்கள் விவேகமான முடிவுகளை எடுக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால், அதை எப்படி செய்வது என்று அவர்களுக்கு முறையாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுவதில்லை. விவேகமான முடிவு எடுப்பது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ளாமல் இருந்தால், நம்முடைய முடிவுகள் பெரும்பாலும் பழக்கம், உணர்ச்சி, பிறரின் அழுத்தம் அல்லது யூகத்தின் அடிப்படையில் இருக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தில், வாழ்க்கையில் விவேகமான முடிவுகளை எடுக்க உதவும் முக்கியமான அடிப்படைகளைப் பார்க்கலாம். இந்தப் பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொண்டால், குடும்பம், வேலை, பணம், உறவுகள் அல்லது வெளிநாட்டில் புதிய வாழ்க்கை போன்ற எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நிதானமாக முடிவு எடுக்க முடியும்.

2.1 தெளிவாக சிந்திப்பதும் மனதை அமைதியாக வைத்திருப்பதும்

தெளிவாகச் சிந்திப்பது என்பது வேகமாகச் சிந்திப்பது அல்ல. பெரும்பாலான தவறான முடிவுகள் எடுக்கப்படுவதற்குக் காரணம் அழுத்தம், உணர்ச்சிகள் அல்லது அவசரநிலை காரணமாக மக்கள் உடனடியாகச் செயல்படுவதுதான். தெளிவாகச் சிந்திக்க, ஒரு சூழ்நிலையைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு மனதைச் சற்று நிதானப்படுத்த வேண்டும். தெளிவாகச் சிந்திக்க அமைதியான மனநிலை அவசியம்.

கோபம், பயம், உற்சாகம் அல்லது பிறரின் அழுத்தம் காரணமாக மனம் பதற்றமாக இருக்கும்போது, ஒரு செயலின் விளைவுகளைச் சீராக மதிப்பிடுவதும், மற்றவர்களின் நோக்கங்களைப் புரிந்துகொள்வதும் கடினமாகிறது. மன அமைதி என்பது உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் இருப்பது என்று பொருள் அல்ல. உணர்ச்சிகள் நம்மை வழிநடத்த அனுமதிக்காமல் இருப்பதுதான் மன அமைதி.

2.2 முடிவின் விளைவுகளைப் பற்றி சிந்தித்தல்

ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் உடனடியான, மற்றும் நீண்டகால விளைவுகள் உள்ளன. விவேகமான தீர்மானிக்கும் திறன் என்பது, இப்போது நடப்பதை மட்டும் பார்க்காமல், நாம் எடுக்கும் ஒரு முடிவு, நாளை, அடுத்த மாதம், இன்னும் சில

ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நம்மை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைச் சிந்திப்பதாகும்.

விவேகமாகத் தீர்மானிக்காதவர்கள் பெரும்பாலும் உடனடி நிம்மதியை மட்டுமே கருத்தில் கொள்கிறார்கள். சிரமத்தைத் தவிர்ப்பது, மற்றவர்களை மகிழ்விப்பது அல்லது இப்போது எளிதாகத் தோன்றுவதைத் தேர்ந்தெடுப்பது போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். நல்ல தீர்மானிக்கும் திறன் உள்ளவர்கள் முழு நிலைமையையும் கருத்தில் கொள்கிறார்கள். ஒரு முடிவின் விளைவுகளைப் பற்றி சில நொடிகள் சிந்தித்தால்கூட, நாம் எடுக்கும் முடிவுகளின் தரம் பெரிதும் மேம்படும்.

2.3 ஊக்கங்கள் மற்றும் காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

மக்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் மற்றும் இழப்புகளுக்கு ஏற்ப செயல்படுகிறார்கள். இது எல்லா இடங்களிலும் உண்மை — உங்கள் சொந்த நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும், வேலை செய்யும் இடத்திலும், வீட்டிலும், சமூக வாழ்க்கையிலும் இதைப் பார்க்கலாம்.

ஒரு சூழ்நிலையில் ஒருவருக்கு என்ன கிடைக்கும் அல்லது என்ன இழப்பு ஏற்படும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், அவருடைய நடத்தைக்கான காரணத்தைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் எளிதாகிறது.

மற்றவர்களின் ஊக்கங்களையும் (incentives) காரணங்களையும் புரிந்துகொள்வது, எல்லாவற்றையும் சந்தேகத்துடன் பார்ப்பது என்று பொருள் அல்ல. மக்கள் தங்களுடைய தேவைகள், அழுத்தங்கள், விருப்பங்கள் மற்றும் பயங்களின் அடிப்படையில் முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதுதான் இதன் பொருள். இதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், நீங்களும் இதே முறையில்தான் பல முடிவுகளை எடுக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்வீர்கள்.

நல்ல தீர்மானிக்கும் திறனுக்கு, இந்தப் போக்குகளைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்படுவது அவசியம்.

2.4 சுய நேர்மை

நல்ல தீர்மானிக்கும் திறன் நேர்மையிலிருந்து தொடங்குகிறது — குறிப்பாக, நம்மிடம் நாமே நேர்மையாக இருப்பதிலிருந்து. நாம் உண்மையில் விரும்புவதை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பது, நம்முடைய பயங்களைப் புறக்கணிப்பது அல்லது ஒரு சூழ்நிலை உண்மையில் இருப்பதைவிட வேறுபட்டதாக இருப்பது போலக் காட்டிக்கொள்வது (அல்லது சுயநடிப்பு) போன்ற காரணங்களால் பல தவறுகள் ஏற்படுகின்றன.

நம்மிடம் நாமே நேர்மையாக இருப்பது, நம்முடைய நோக்கங்களைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. தெளிவாகச் சிந்தித்து எடுக்கப்படும் முடிவுகளுக்கும், எதையாவது தவிர்க்கும் எண்ணத்தால், பெருமையால் அல்லது

தன்னம்பிக்கையின்மையால் எடுக்கப்படும் முடிவுகளுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அது புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

நம்மிடம் நாமே நேர்மையாக இல்லாவிட்டால், நல்ல தகவல்கள் கிடைத்தாலும் தவறான முடிவுகளையே எடுக்க நேரிடும்.

2.5 மனதைப் பாதுகாத்தல்: நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் உள்ளீடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

உங்களிடம் இருக்கும் மிக மதிப்புமிக்க வளம் உங்கள் மனம். உங்கள் முடிவெடுக்கும் திறன், உங்கள் மனதில் நுழையும் தகவல்களின் (inputs) தரத்தைப் பொறுத்தது. உங்கள் மனதில் குழப்பமான, உணர்ச்சியைத் தூண்டும் அல்லது தரம் குறைந்த தகவல்கள் தொடர்ந்து வந்தால், உங்கள் முடிவுகளிலும் அதன் தாக்கம் இருக்கும்.

நீங்கள் எதைத் தெரிந்துகொள்கிறீர்கள், எதைக் கேட்கிறீர்கள், எதைப் படிக்கிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருப்பது, உங்கள் மனதுக்கு நீங்கள் அளிக்கும் மரியாதையாகும். நல்ல முடிவெடுக்க, செய்திகள், உரையாடல்கள், சமூக ஊடகங்கள், ஆலோசனைகள் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள தாக்கங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் உட்கொள்ளும் தகவல்களைத் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்து வடிகட்ட வேண்டும்.

சில விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை, "அதை நான் இப்போது தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை" என்று உங்களால்

சொல்ல முடிய வேண்டும். காலப்போக்கில், நல்ல தரமான தகவல்கள் உங்கள் மனதில் தெளிவான சிந்தனையை உருவாக்கும். இதனால், தெளிவு இயல்பாக வளரத் தொடங்கும்.

2.6 தினமும் செய்யக்கூடிய எளிய பயிற்சிகள்

நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன், தினமும் தொடர்ந்து செய்யும் சிறிய பழக்கங்களால் வளர்கிறது. நீங்கள் பெரிய மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டியதில்லை. உங்கள் சிந்தனையை நாளுக்கு நாள் தெளிவாக்கும் நிலையான பழக்கங்கள் போதுமானவை. இந்தப் பழக்கங்களுக்கு சில நிமிடங்கள் மட்டுமே தேவைப்படும். ஆனால், நீண்ட காலத்தில் அவை பெரிய பயனைத் தரும்.

தினமும் இந்த அடிப்படைகளைப் பயிற்சி செய்ய சில எளிய வழிகள்:

- முக்கியமான எந்த முடிவையும் எடுப்பதற்கு முன், சில வினாடிகளாவது நின்று சிந்தியுங்கள்.
- உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: “இதனால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும்?”
- மற்றவர்களுக்கு பதில் அளிப்பதற்கு முன், உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.
- இதில் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் என்னென்ன எதிர்பார்ப்புகள் அல்லது நன்மைகள் உள்ளன என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

- நாளின் ஒரு பகுதியிலாவது தேவையற்ற அல்லது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் தகவல்களைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நன்றாகச் சென்ற அல்லது சரியாகச் செல்லாத ஒரு முடிவைப் பற்றி சிறிது நேரம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

அத்தியாயம் 3 — முடிவு எடுப்பதில் பல சமயங்களில் ஏற்படும் தவறுகள்

பெரும்பாலான மக்கள் நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனை மெதுவாக, அதுவும் பல தவறுகளைச் செய்த பிறகே கற்றுக்கொள்கிறார்கள். ஆனால், முடிவெடுப்பதில் பொதுவாக ஏற்படும் தவறுகளைப் புரிந்துகொண்டால், தேவையற்ற பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். இந்தத் தவறுகள் எல்லா மக்களிடமும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. அவை எல்லாச் சமூகங்களிலும், மனித வாழ்க்கையின் கிட்டத்தட்ட எல்லாத் துறைகளிலும் ஏற்படுகின்றன. இந்தத் தவறுகள் மக்கள் விவேகமின்றி இருப்பதால் ஏற்படுவதில்லை; வலுப்படுத்தப்பட வேண்டிய இயல்பான பலவீனங்கள் மனதிற்கு இருப்பதாலேயே இவை தோன்றுகின்றன.

இந்த அத்தியாயத்தின் நோக்கம் மனித இயல்பைக் குறை கூறுவது அல்ல; அதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுவதே. இந்தத் தவறுகள் உங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் எவ்வாறு தோன்றுகின்றன என்பதை நீங்கள் உணரும்போது, சற்று நின்று சிந்திக்கவும், உங்கள் முடிவைச் சரியான பாதைக்கு மாற்றவும், மேலும் நல்ல முடிவைத்தேர்ந்தெடுக்கவும் முடியும்.

3.1 அவசரத்தில் எடுக்கும் முடிவு

அவசரம் என்பது தவறான முடிவுகளுக்கு மிக முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று.

அழுத்தம், கோபம், பயம் அல்லது குழப்பம் இருக்கும்போது மக்கள் அவசரமாக முடிவு எடுக்கிறார்கள். ஆனால் வேகமான முடிவு என்பது எப்போதும் தெளிவான முடிவு அல்ல.

ஒரு சூழ்நிலையை சரியாகப் புரிந்துகொள்ள மனதிற்கு சிறிது நேரம் தேவை.

வேகமான பணிச்சூழல், இணையத் தொடர்பு, குடும்ப வாழ்க்கை எனப் பல சூழல்களில் உடனடியாகப் பதிலளிக்க வேண்டும் என்ற அழுத்தம் உள்ளது. நிதானமாக இருப்பது பலவீனம் அல்ல. அது நல்ல முடிவெடுக்க உதவும் மிகச் சிறந்த வழிகளில் ஒன்று.

3.2 அளவுக்கு மீறிய தன்னம்பிக்கை

அளவுக்கு மீறிய தன்னம்பிக்கை, ஆபத்துகளைச் சரியாக மதிப்பிடாமல் அவற்றை எதிர்கொள்ளத் தூண்டும். இது பெரும்பாலும் ஆரம்பக்கால வெற்றி, அனுபவம் குறைவாக இருப்பது, அல்லது உண்மையை பேசுவதற்கு பதிலாக, தெரியாத விஷயத்தை தெரிந்ததுபோல உறுதியாகப் பேசுவதை மதிக்கும் சூழல் ஆகியவற்றால் உருவாகிறது.

தன்னம்பிக்கை உள்ளவர் நிதானமாக இருப்பார். அளவுக்கு மீறிய தன்னம்பிக்கை உள்ளவர் ஆபத்தைக் கவனிக்காமல் இருப்பார். நல்ல முடிவெடுப்பதற்கு பணிவு தேவை. அதாவது, உங்கள் கருத்து சரியானதுதானா? ஏதேனும் கவனிக்காமல் விட்டீர்களா என்பது பற்றி சிந்திக்க தயாராக இருக்க வேண்டும்.

3.3 சமூக அழுத்தம்

மக்கள் சமூகமாக வாழ்பவர்கள். மற்றவர்கள் நம்மை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும், பாராட்ட வேண்டும், நம்முடன் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும் என்று இயல்பாகவே விரும்புகிறோம். ஆனால் இந்த விருப்பங்கள் நமது முடிவெடுப்பைப் பாதிக்கலாம். குறிப்பாக, குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள், நண்பர்களின் தாக்கம், பணியிடச் சூழல் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் மற்றவர்களைப் போலவே நடக்க வேண்டும் என்ற அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்போது இது அதிகமாகிறது.

இந்த விருப்பங்கள் நமது முடிவெடுப்பைப் பாதிக்கலாம். குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள், நண்பர்களின் தாக்கம், பணியிடச் சூழல், சமூக ஊடகங்கள் போன்றவை இதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. மற்றவர்கள் செய்வதைப் போலவே நாமும் செய்ய வேண்டும் என்ற அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

நல்ல முடிவெடுப்பதற்கு சற்று நிதானித்து, “இது எனக்குச் சரியானதா? அல்லது மற்றவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதற்காக இதைச் செய்கிறேனா?” என்று கேட்கும் திறன் தேவை. இந்தச் சிறிய கேள்வி, பிற்காலத்தில் வருத்தப்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

3.4 உணர்ச்சியின் அடிப்படையில் முடிவு எடுப்பது

உணர்ச்சிகள் மனித வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய பகுதி. ஆனால் அவை நமது தெளிவான சிந்தனையைப் பாதிக்கலாம். கோபம், பயம், உற்சாகம், குற்ற உணர்வு அல்லது அவமானம் போன்ற உணர்ச்சிகளில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் பின்னர் வருத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். தீவிரமான உணர்ச்சிகள் நமது கவனத்தைச் சுருக்கி, நீண்டகால விளைவுகளைப் பார்க்கும் திறனைக் குறைக்கின்றன.

நல்ல முடிவெடுப்பதற்கு உணர்ச்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டியதில்லை. உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் முக்கிய முடிவுகளை எடுக்காமல், மனம் அமைதியாகும் வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

3.5 பிறர் நோக்கத்தைத் தவறாகக் கணித்தல்

பல தவறான முடிவுகள், பிறர் உண்மையில் என்ன விரும்புகிறார்கள் என்பதைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதால் ஏற்படுகின்றன. மற்றவர்கள் நம்மைப் போலவே சிந்திப்பார்கள் என்றும், அவர்கள் பேசுவது அவர்களின் உண்மையான நோக்கத்தை எப்போதும் காட்டும் என்றும் நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் பல சமயங்களில் அது உண்மை அல்ல.

பிறரின் தேவைகள், அவர்களுக்கு இருக்கும் அழுத்தங்கள், அவர்களின் இயல்புகள் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொள்வது

தவறான புரிதலைத் தவிர்க்க உதவும். அவர்கள் சொல்வதை மட்டும் நம்பாமல், அவர்கள் எப்படி நடந்துகொள்கிறார்கள் என்பதையும் கவனித்தால், நாம் எடுக்கும் முடிவுகள் சரியாக இருக்கும்.

3.6 தகவலைச் சரிபார்க்காமல் நம்புதல்

நாம் தகவல்கள் மிக வேகமாகப் பரவும் காலத்தில் வாழ்கிறோம். பலர் ஒரு தகவல் சரியானதா என்று சரிபார்க்காமல் அதை நம்புகிறார்கள் அல்லது அதன்படி செயல்படுகிறார்கள். இதனால் தவறான புரிதல்கள், தேவையற்ற கவலைகள், தவறான முடிவுகள் எடுக்கப்படலாம்.

நல்ல முடிவெடுப்பதற்கு ஒரு எளிய பழக்கம் தேவை: செயல்படுவதற்கு முன் தகவலைச் சரிபார்க்க வேண்டும். குறிப்பாக, தெரியாதவர்களிடமிருந்து வரும் தகவல்கள், உணர்ச்சியைத் தூண்டும் செய்திகள், அல்லது உடனடியாகச் செயல்படுமாறு தூண்டும் தகவல்கள் ஆகியவற்றைச் சரிபார்ப்பது மிகவும் முக்கியம்.

3.7 “இது மீண்டும் கிடைக்காது” என்ற வாய்ப்புகளால் கவரப்படுவது

“இந்த வாய்ப்பு மீண்டும் கிடைக்காது” என்ற வார்த்தைகள், நமது முடிவெடுக்கும் திறனை விரைவாகப் பாதிக்கலாம்.

- கிரிப்டோ வர்த்தகக் குழுக்கள்,

- “வேலை அல்லது விசா நிச்சயம்” என்று உறுதியளிக்கும் வெளிநாட்டுக் கல்வி ஆலோசகர்கள்,
- முன்பணம் கேட்கும், வீட்டிலிருந்தே செய்யும் (work from home) வேலைகள்,
- பல அடுக்கு விற்பனைத் திட்டங்கள் (Multi-level marketing schemes),
- “குறைந்த இடங்கள் மட்டுமே” என்று கூறப்படும் சிறப்புத் திட்டங்கள்,
- “வேறு ஒருவர் இந்த வாய்ப்பைப் பெறுவதற்கு முன்” முடிவு செய்ய வேண்டும் என்று கூறப்படும் திருமணத் தொடர்புகள் அல்லது இணையத் தொடர்புகள்

இவை அனைத்தும் சிந்திக்காமல் உடனடியாக முடிவு எடுக்கச் செய்யும் அவசரத்தை உருவாக்குகின்றன.

உண்மையான நல்ல வாய்ப்பு என்றால், அதைப் பற்றி ஒரு நாள் சிந்திப்பதாலோ அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் ஆலோசனை கேட்பதாலோ மறைந்துவிடாது. நீங்கள் தயங்கும்போது, அந்த வாய்ப்பை வழங்குபவர் கோபப்பட்டாலோ, உணர்ச்சிவசப்பட்டாலோ, அல்லது உடனே முடிவு செய்யாவிட்டால் வாய்ப்பு போய்விடும் என்று அச்சுறுத்தினாலோ, அதுவே மிகத் தெளிவான எச்சரிக்கை. அப்படிப்பட்ட வாய்ப்பிலிருந்து விலகிவிடுவதே நல்லது. உண்மையான வாய்ப்புகள், “இதைப் பற்றி சிந்தித்துவிட்டு நாளை பதில் சொல்கிறேன்” என்ற உங்கள் அமைதியான,

தெளிவான பதிலை மதிக்கும். அதற்கு இடம் கொடுக்காத வாய்ப்பு உங்கள் பணத்திற்கும், நேரத்திற்கும், எதிர்காலத்திற்கும் பெரும்பாலும் தகுதியானதாக இருக்காது.

3.8 மறுக்கத் தயங்குதல்

பலர் “இல்லை (வேண்டாம்/முடியாது)” என்று சொல்ல, அல்லது மறுக்க மிகவும் தயக்கப்படுகிறார்கள்.

காரணம்:

- மற்றவர் வருத்தப்படுவாரோ என்ற பயம்
- நாம் மரியாதையற்றவராகத் தோன்றுவோமோ என்ற பயம்
- சண்டை அல்லது பிரச்சனை ஏற்படுமோ என்ற பயம்

இதனால் நம்மால் செய்ய முடியாத விஷயங்களுக்கும் “சரி” என்று சொல்லிவிடுகிறோம். அதனால் அதிக வேலை, மன அழுத்தம், சோர்வு அல்லது நமக்கு ஏற்றதல்லாத சூழ்நிலைகள் ஏற்படலாம்.

நல்ல முடிவு எடுக்கும் திறனில், தேவையான இடத்தில் நல்ல மரியாதையுடன் “இல்லை” என்று மறுக்கும் திறனும் அடங்கும். மென்மையாகவும் உண்மையாகவும் சொல்லப்படும் ஒரு “இல்லை” பல எதிர்கால பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கும்.

நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். “இல்லை” என்று சொல்வது அல்லது மறுப்பது தவறு அல்ல. தேவையான இடத்தில் “இல்லை” என்று சொல்வது நல்ல தீர்மானத்தின் ஒரு பகுதி.

அத்தியாயம் 4 — நிதானமாக முடிவெடுத்தல்

வேகம் என்பது நல்ல முடிவெடுப்பதற்கு மிகப்பெரிய தடைகளில் ஒன்று. பல தவறான முடிவுகள் ஒருவரின் அறியாமையால் ஏற்படுவதில்லை. அவர்கள் அவசரமாகச் செயல்படும்படி பிறரால் தூண்டப்படுவதாலோ, அல்லது அவர்களே அவசரமாகச் செயல்படுவதாலோ ஏற்படுகின்றன. மனதில் அவசரம் ஏற்படும்போது, கவனம் குறுகுகிறது, சுற்றியுள்ளவற்றைக் கவனிக்கும் திறன் குறைகிறது. அப்போது நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த அல்லது அந்த சிறிய நேரத்திற்கு மனதிற்கு திருப்தி தரும் முடிவை எளிதாகத் தேர்ந்தெடுத்துவிடுகிறோம்.

நிதானமாக இருப்பது வாழ்க்கையைத் தாமதப்படுத்துவது அல்ல. முடிவெடுக்கத் தயங்குவதும் அல்ல. அளவுக்கு அதிகமாக எச்சரிக்கையாக இருப்பதும் அல்ல. ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கு முன் தெளிவாகச் சிந்திக்க மனதிற்கு போதுமான நேரம் கொடுப்பதே நிதானமாக இருப்பது. அவசரமாக எடுக்கப்படும் முடிவுக்கும் நிதானமாக எடுக்கப்படும் முடிவுக்கும் உள்ள வேறுபாடு, எதிர்காலத்தில் பல ஆண்டுகளுக்கான விளைவுகளைத் தீர்மானிக்கக்கூடும்.

இந்த அத்தியாயத்தில், நிதானமாக முடிவெடுப்பது ஏன் அவசியம், அவசரப்படுத்தும் அழுத்தங்கள் எவ்வாறு நமது தெளிவான சிந்தனையைப் பாதிக்கின்றன என்றும், மேலும் உதவ மறுப்பது போலவோ அல்லது முடிவெடுக்கத் தெரியாதவர்

போலவோ பிறருக்கு தோன்றாமல், சற்று நின்று சிந்திப்பதற்கான நடைமுறை வழிகள் என்ன என்பதையும் பார்க்கிறோம்.

4.1 அவசரநிலை ஏன் தவறுகளை உருவாக்குகிறது?

ஒரு முடிவை இப்போதே எடுக்க வேண்டும் என்று மனம் நினைக்கும்போது, உணர்ச்சிகள் மற்றும் தற்காப்பு தொடர்பான மூளைச் செயல்பாடுகள் தூண்டப்படுகின்றன. இவை வேகமாகச் செயல்படும். ஆனால் அவை எப்போதும் சரியான முடிவைத் தருவதில்லை. அவை உடனடி எதிர்வினைகளுக்காக உருவானவை; ஆழமாகச் சிந்தித்து முடிவெடுப்பதற்காக அல்ல.

அவசரம், சிறந்த முடிவைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குப் பதிலாக, உடனடியாகக் கிடைக்கும் எளிய முடிவை நோக்கி நம்மைத் தள்ளுகிறது. மேலும், நீண்டகால விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திப்பதையும் குறைக்கிறது. உடனடியான அழுத்தம் நீங்கிய பிறகு, தங்களுடைய நீண்டகால நலனுக்கு எதிராகவே செயல்பட்டுவிட்டதைப் பலர் உணர்கிறார்கள்.

4.2 வெளிப்புற அழுத்தமும் வேகமான முடிவுகளும்

குடும்பம், பணியிடம், விற்பனைச் சூழல்கள் அல்லது அரசு அலுவலகங்கள் போன்ற பல இடங்களில், உடனடியாகப் பதில்

சொல்லும்படி பிறர் நம்மை வற்புறுத்தலாம். விற்பனையாளர்கள் நாம் நிதானமாகச் சிந்திக்காமல் இருக்க அவசரத்தை உருவாக்குகிறார்கள். பணியிடத்தில் இருப்பவர்கள் உண்மையான அவசரம் இல்லாவிட்டாலும், குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் முடிவு செய்ய வேண்டும் என்று அழுத்தம் கொடுக்கலாம். நம்மீது அக்கறை கொண்ட நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள்கூட, நமது நேரத்தையும் தேவைகளையும் கருத்தில் கொள்ளாமல் உடனடியாகச் சம்மதிக்கும்படி கேட்கலாம்.

நல்ல முடிவெடுப்பதற்கு இதுபோன்ற அழுத்தங்களை அடையாளம் கண்டு, குறைந்தபட்சம் சிறிது நேரமாவது நிதானமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். சற்று இடைவேளை விடுவதுகூட மனதை நிதானப்படுத்தி, நிலைமையைத் தெளிவாகப் பார்க்க உதவும்.

4.3 சிறு இடைநிறுத்தத்தின் வலிமை

சில விநாடிகள் நின்று சிந்திப்பது கூட, பல மணி நேரங்கள், மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் நீடிக்கும் பிரச்சினைகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றலாம். மனம் சற்று நிதானமாகச் சிந்திக்க அனுமதிக்கப்படும்போது, தெளிவு அதிகரிக்கிறது. சிறிது நேரம் நின்று சிந்திப்பது, நீண்டகால நினைவுகள், கடந்த அனுபவங்கள் மற்றும் பகுத்தறிவுடன் சிந்திக்கும் திறனைப் பயன்படுத்த மூளைக்கு நேரம் கொடுக்கிறது. அவசர நிலையில் இந்தத் திறன்கள் சரியாகச் செயல்படுவதில்லை.

சற்று நின்று சிந்திப்பதும் ஒரு திறன்தான். அது இயல்பான பழக்கமாக மாறும் வரை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காலப்போக்கில், நமது முடிவுகள் மிகவும் அமைதியாகவும், நிதானமாகவும் இருக்கும். வெளிப்புறத் தேவையற்ற தாக்கங்களால் அவை பாதிக்கப்படுவது குறையும்.

4.4 அவகாசம் பெறுவதற்கான நடைமுறை வழிகள்

அவகாசம் எடுத்துக்கொள்வது ஒரு விஷயத்தைத் தவிர்ப்பது அல்ல. அது பொறுப்புடன் முடிவெடுப்பதாகும். பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில் பயன்படுத்தக்கூடிய சில எளிய, மரியாதையான சொற்றொடர்கள்:

- இதைப் பற்றி யோசித்துவிட்டு உங்களுக்குப் பதில் சொல்கிறேன்.
- இதைச் சரியாகப் பரிசீலிக்க எனக்கு சிறிது நேரம் வேண்டும்.
- ஒரு மணி நேரம் கழித்து இதைப் பற்றி மீண்டும் பேசலாமா?
- அவசரமாகப் பதில் சொல்வதைவிட, சரியான பதிலைத் தர விரும்புகிறேன்.

- எனது வேலைநேரத் திட்டத்தை சரிபார்த்துவிட்டு/என் அட்டவணையைப் பார்த்துவிட்டு உறுதியாகச் சொல்கிறேன்.

4.5 மனம் தெளிவாக இல்லாததை உணர்தல்

நமது மனம் ஒரு முடிவை எடுக்கத் தயாராக இல்லாத நேரத்தை அறிந்துகொள்வதும் நல்ல முடிவெடுப்பின் ஒரு பகுதியாகும். நாம் கோபமாகவோ, சோர்வாகவோ, பயமாகவோ, உற்சாகமாகவோ அல்லது தர்மசங்கடத்திலோ இருக்கும்போது, நமது தெளிவான சிந்தனை கணிசமாகக் குறைகிறது. இப்படிப்பட்ட நிலையில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் பின்னர் வருத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

நல்ல முடிவெடுப்பதற்கான ஒரு எளிய விதி: மனநிலை சீராக இல்லாதபோது முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கக்கூடாது. மனம் மீண்டும் அமைதியான, நிதானமான நிலைக்குத் திரும்பும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் தாமதிப்பதுகூட நாம் எடுக்கும் முடிவின் தரத்தைப் பெரிதும் மாற்றலாம்.

அத்தியாயம் 5 — தகவல்களை வடிகட்டுதல் மற்றும் உள்ளீடுகளை விவேகத்துடன் தேர்ந்தெடுத்தல்

விவேகமான தீர்மானத் திறன் என்பது உங்கள் மனதிற்குள் வரும் தகவல்களின் தரத்தைப் பெரிதும் சார்ந்துள்ளது. தகவல்களை எவ்வளவு கூர்மையாகப் புரிந்துகொள்ளக்கூடியவராக இருந்தாலும், வரும் தகவல்கள் குழப்பமானவையாகவோ, தவறாக வழிநடத்துபவையாகவோ, ஒருதலைப்பட்சமானவையாகவோ அல்லது உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுபவையாகவோ இருந்தால், சரியான முடிவுகளை எடுக்க முடியாது. உங்கள் மனம் உங்களிடம் உள்ள மிக மதிப்புமிக்க வளம். அந்த மனதுக்கு உள்ளே வர நீங்கள் எதை அனுமதிக்கிறீர்கள் என்பதே, நீங்கள் எவ்வளவு தெளிவுடன் இருக்க முடியும் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

செய்திகள், கருத்துகள், அறிவிப்புகள் மற்றும் பிறர் அனுப்பும் தகவல்கள் என உலகம் முழுவதும் தகவல்கள் நிரம்பி வழியும் நிலையில், அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து வடிகட்டும் திறன் ஒரு முக்கியமான வாழ்க்கைத் திறனாகிவிட்டது. இன்றைய வாழ்க்கையில் பெரும்பாலான குழப்பங்கள் தகவல் இல்லாததால் ஏற்படுவதில்லை. தேவையற்ற அல்லது தவறான தகவல்கள் அதிகமாக இருப்பதாலேயே ஏற்படுகின்றன.

தரமான தகவல்களை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது, மனதில் தேவையற்ற குழப்பத்தை எவ்வாறு தவிர்ப்பது, மேலும் ஒரு

தகவலின் அடிப்படையில் செயல்படுவதற்கு முன் அதை எவ்வாறு சரிபார்ப்பது என்பதை இந்த அத்தியாயம் விளக்குகிறது. தகவல்களை வடிகட்டுவது என்பது சந்தேகத்துடன் அணுகுவதல்ல; மாறாக, அது தேர்ந்தெடுத்தும், கட்டுப்பாட்டுடனும் செயல்படுவதோடு, உங்கள் தெளிவான சிந்தனையை மதித்து நடப்பதாகும்.

5.1 முக்கிய தகவல்களும் வேண்டாத இரைச்சலும்

எல்லாத் தகவல்களும் பயனுள்ளவை அல்ல. சில தகவல்கள் சிறந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவுகின்றன. இவை நல்ல முடிவுக்கான அறிகுறிகள். மற்ற சில தகவல்கள் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடித்து, குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி, உங்கள் மனதை அளவுக்கு அதிகமாக நிரப்புகின்றன. இவை சலசலப்புக்கள் ஆகும். முக்கியமான தகவல்களை அதிகரித்து, தேவையற்ற சலசலப்புத் தகவல்களைக் குறைக்கும்போது நல்ல தீர்ப்புத் திறன் வளர்கிறது.

வதந்திகள், சரிபார்க்கப்படாத செய்திகள், உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் பிறர் அனுப்பும் தகவல்கள், தேவையற்ற பரபரப்பு, சமூக ஊடகங்களில் வரும் தொடர்பில்லாத தகவல்கள், உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்தத் தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாத தகவல்கள் ஆகியவை தேவையற்ற இரைச்சல்களில் அடங்கும்.

நம்பகமான ஆதாரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் தகவல்கள், உங்கள் இலக்குகளுக்குத் தொடர்புடைய தரவுகள்,

நிபுணர்களின் கருத்துகள், அமைதியான மற்றும் உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவல்கள் ஆகியவை நல்ல முடிவுக்கான அறிகுறிகள் ஆகும்.

5.2 தரமான தகவல் ஆதாரங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது

நீங்கள் தொடர்ந்து பெறும் தகவல்கள் உங்கள் சிந்தனை முறையைப் பாதிக்கின்றன. தரமான தகவல் ஆதாரங்கள் (sources) உங்கள் தீர்ப்புத் திறனை மேம்படுத்துகின்றன; தரம் குறைந்த ஆதாரங்கள் அதை பலவீனப்படுத்துகின்றன. நம்பகமான மற்றும் தெளிவாகச் சிந்தித்து வழங்கப்படும் தகவல்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது, உங்களை மற்றவர்களைவிட உயர்ந்தவராக நினைத்துக்கொள்வது அல்ல. நம்மை நாமே பாதுகாத்துக்கொள்ளும் ஒரு நல்ல வழியாகும்.

தரமான தகவல் ஆதாரங்கள் பொதுவாக அமைதியானவை, துல்லியமானவை மற்றும் நிலையானவை (consistent). உங்கள் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக அவை பயம், கோபம், அதிர்ச்சி அல்லது அவசர உணர்வைச் சார்ந்திருப்பதில்லை. அவை பதற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்குப் பதிலாக நிதானமாகப் பரிசீலிக்கத் தூண்டுகின்றன. நீங்களே சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் திறனை அவை மதிக்கின்றன. ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் தகவல் அளிப்பதும், விளக்குவதும், நம்ப வைப்பதுமே அவற்றின் நோக்கம்; உங்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி உங்களை உடனடியாக ஒரு முடிவுக்கு வரச் செய்வது அல்ல.

தரமான தகவல்களின் சில ஆதாரங்கள்:

- நம்பகத்தன்மை பெற்ற செய்தித்தாள்கள் மற்றும் இதழ்கள்
- நம்பகமான எழுத்தாளர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள்
- கல்வி சார்ந்த காணொளிகள் மற்றும் பாடநெறிகள்
- நம்பகமான துறைகளில் உள்ள நிபுணர்களின் கருத்துகள்
- அதிகாரப்பூர்வ இணையதளங்கள் மற்றும் சரிபார்க்கப்பட்ட நிறுவனங்கள்

5.3 தரம் குறைந்த தகவல்களைத் தவிர்த்தல்

தரம் குறைந்த தகவல்கள் உங்கள் மனத் தெளிவைப் பாதிக்கின்றன. அவை உணர்ச்சியைத் தூண்டும் செய்திகள், துல்லியமற்ற கூற்றுகள், மிகைப்படுத்தப்பட்ட கதைகள் மற்றும் தவறான எண்ணங்களை மனதில் நிரப்புகின்றன. அத்தகைய தகவல்களை நீங்கள் நம்பாவிட்டாலும், அவற்றைத் தொடர்ந்து பார்ப்பதும் கேட்பதும் சந்தேகம், குழப்பம் மற்றும் தேவையற்ற மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். தரம் குறைந்த பல தகவல்கள், தகவல் அளிப்பதற்குப் பதிலாக மக்களின் எண்ணத்தை மாற்றும் நோக்கத்துடன் உருவாக்கப்படுகின்றன.

கவனமாகச் சிந்திக்கவைக்கும் செய்திகளைவிட உணர்ச்சிபூர்வமான செய்திகள் வேகமாகப் பரவும்.,

அப்படிப்பரவி, அவை தகவலை மிகைப்படுத்தலாம், கோபத்தைத் தூண்டலாம், பாராட்டிப் பேசலாம் (flatter), மக்களைப் பிரிக்கலாம் அல்லது அவசர உணர்வை உருவாக்கலாம். இத்தகைய உத்திகளை அடையாளம் காண்பது உங்கள் தீர்ப்புத் திறனைப் பாதுகாப்பதில் ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும்.

உங்கள் மனதைப் பாதுகாப்பது என்பது தொடர்ந்து குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் தகவல்களைப் குறைப்பது அல்லது முற்றிலும் தவிர்ப்பதாகும். இதன் பொருள் உலகத்திலிருந்து உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது அல்ல. உங்கள் கவனத்திற்கு எது தகுதியானது என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதுதான் இதன் பொருள்.

தரம் குறைந்த தகவல்களின் சில ஆதாரங்கள்:

- சரிபார்க்கப்படாத, பிறர் அனுப்பும் தகவல்கள்
- கோபம் அல்லது அதிக உற்சாகத்தைத் தூண்டும் (excitement) வகையில் உருவாக்கப்பட்ட தகவல்கள்
- தொடர்பில்லாத வதந்திகள் அல்லது இணையப் பரபரப்புகள்
- எந்த ஆதாரமும் இல்லாமல் கூறப்படும் பெயரில்லாத கருத்துகள்
- பார்வைகளை அதிகரிப்பதற்காக மிகைப்படுத்தும் அல்லது தவறாக வழிநடத்தும் காணொளிகள்

5.4 தவறான தகவல்கள் எவ்வாறு பரவுகின்றன?

தவறான தகவல்கள் வேகமாகப் பரவுகின்றன. ஏனெனில் அவை சிந்திப்பதற்கான நேரத்தைக் கொடுக்காமல் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுகின்றன. பயம், கோபம், பெருமை அல்லது அவசர உணர்வை ஏற்படுத்தும் தகவல்கள், அமைதியான விளக்கங்களைவிட வேகமாகப் பரவுகின்றன. அதனால்தான் வதந்திகள் உண்மையான தகவல்களைவிட வேகமாகப் பரவுகின்றன.

பல சமூகங்களில், பிறர் அனுப்பும் தகவல்கள் நமக்குத் தெரிந்த ஒருவரிடமிருந்து வந்தவை என்பதாலேயே அவற்றை நம்பகமானவை என்று தவறாக எண்ணுகிறோம். ஆனால், தகவலை அனுப்பியவர் நம்பகமானவர் என்பதால், அவர் அனுப்பிய தகவல் எல்லாமே எப்போதும் உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவது தவறு. மேலும், சில நிறுவனங்களும் தனிநபர்களும் தவறான தகவல்கள் பரவுவதன் மூலம் ஆதாயம் பெறும் நோக்கில் அவற்றைத் திட்டமிட்டு உருவாக்குகிறார்கள் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

5.5 குடும்பம்/குழு உரையாடல்களில் உள்ள சிறப்பு ஆபத்து

பல நேரங்களில், நாம் அதிகம் நம்பும் நபர்களான குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நமக்கு நெருக்கமானவர்களிடமிருந்தே

மிகவும் ஆபத்தான தவறான தகவல்கள் வரக்கூடும். “பெறப்பட்டபடியே பகிரப்படுகிறது” அல்லது “கனடாவில் இருக்கும் என் உறவினர் சொன்னார்...” என்று தொடங்கும் ஒரு தகவல், அதை அனுப்பியவர் நமக்கு நம்பிக்கைக்குரியவர் என்பதால் உண்மையானதாகத் தோன்றுகிறது; அந்தத் தகவலின் உள்ளடக்கம் எல்லாமே எப்போதும் உண்மையானது என்று நினைக்க கூடாது. பகிரப்படும் ஒவ்வொரு தகவலையும், அது உண்மை என்று நிரூபிக்கப்படும் வரை நம்பக்கூடாத தகவலாகவே கருதுங்கள். “இந்தச் செய்தியை 10 பேருக்கு அனுப்பவில்லை என்றால் துரதிர்ஷ்டம் வரும்” என்று கூறினால், உடனடியாக அதை நீக்கிவிடுங்கள். இந்த ஒரு பழக்கத்தை கடைப்பிடிப்பது, தவறான தகவல்களை அடையாளம் காண்பதில் பலரைவிட நீங்கள் முன்னிலையில் இருக்க உதவும்.

5.6 தகவலைச் சரிபார்க்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்வது

ஒரு எளிய பழக்கம் தவறான தகவல்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும்: செயல்படுவதற்கு முன் சரிபார்க்கவும். இதன் பொருள் எல்லாவற்றையும் சரிபார்க்க வேண்டும் என்பதல்ல. உணர்ச்சியைத் தூண்டும், அவசரப்படுத்தும், வழக்கத்திற்கு மாறான அல்லது முக்கியமான தகவல்களைச் சரிபார்ப்பதே இதன் பொருள்.

இந்தப் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்வது, தகவல் குழப்பம் நிறைந்த உலகில் நீங்கள் நிதானமாக இருக்க உதவும்.

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், தகவலைச் சரிபார்ப்பது தானாகவே ஏற்படும் பழக்கமாகிவிடும்; மனத் தெளிவும் உங்கள் இயல்பான நிலையாகிவிடும்.

தகவலைச் சரிபார்க்கும் சில வழிகள்:

- அந்தத் தகவல் அதிகாரப்பூர்வமான ஆதாரத்திலிருந்து வந்ததா என்பதைப் பாருங்கள்.
- நம்பகமான இணையதளங்களில் அதே தகவல் உள்ளதா என்று தேடிப் பாருங்கள்.
- உணர்ச்சியைத் தூண்டும் வார்த்தைகளை விட்டுவிட்டு, உண்மையான ஆதாரங்களைத் தேடுங்கள்.
- “நான் இதை நம்பினால் அல்லது பிறருக்கு அனுப்பினால், அதனால் யார் பயனடைவார்கள்?” என்று கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- உணர்ச்சியைத் தூண்டும் தகவலின் அடிப்படையில் செயல்படுவதற்கு முன் சற்று நிதானித்து சிந்தியுங்கள்.

அத்தியாயம் 6 — மக்களையும் அவர்களின் நோக்கங்களையும் புரிந்துகொள்வது

விவேகமான முடிவுகளை எடுக்க, எடுப்பதற்கு, மக்களையும், அவர்களின் நோக்கங்களையும் (motives) நாம் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, தொழில், பணம் அல்லது சமூக வாழ்க்கை என எந்தத் துறையாக இருந்தாலும், வாழ்க்கையில் நாம் எடுக்கும் பெரும்பாலான முடிவுகளில் மற்ற மக்களும் தொடர்புடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். மக்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறார்கள், அவர்கள் எதை விரும்புகிறார்கள், அவர்களின் நடத்தையை எவை பாதிக்கின்றன என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், உங்கள் முடிவுகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு துல்லியமாக இருக்கும்.

கலாச்சாரங்கள் மாறினாலும், மனித இயல்பு வியக்கத்தக்க அளவுக்கு ஒரே மாதிரியாகவே உள்ளது. ஆனால், நடத்தைகள் வெளிப்படும் விதம் மாறுபடலாம். நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள், அச்சங்கள், பழக்கங்கள், அழுத்தங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் நம் அனைவரையும், வெவ்வேறு அளவுகளில் பாதிக்கின்றன. இந்தப் போக்குகளை-நம்மிடமும் மற்றவர்களிடமும்-அடையாளம் காணக் கற்றுக்கொண்டால் சூழ்நிலைகளை நாம் மிகவும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

இந்த அத்தியாயம் மற்றவர்களைச் சந்தேகத்துடனோ, எதிர்மறையான கண்ணோட்டத்துடனோ பார்க்கச்

சொல்லவில்லை. மக்கள் எப்படி எப்படி இருக்கிறார்களோ, அப்படிஅப்படியே அவர்களைப் புரிந்துகொள்வதே இதன் நோக்கம். இதனால், உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் யதார்த்தத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கும்; உங்கள் முடிவுகளும் உண்மை நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு நிதானமாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்.

6.1 மக்களைப் புரிந்துகொள்வது ஏன் முக்கியம்?

நாம் “துரதிர்ஷ்டம்” என்று நினைப்பவற்றில் பெரும்பாலானவை உண்மையில் மனிதர்களைப் பற்றிய தவறான புரிதலால் ஏற்படுகின்றன. மற்றவர்கள் நம்மைப் போலவே சிந்திப்பார்கள், நம்மைப் போன்றவற்றையே மதிப்பார்கள் அல்லது நம்மைப் போன்ற நோக்கங்களுடன்தான் செயல்படுவார்கள் என்று நாம் நினைத்துக்கொள்கிறோம். ஆனால், ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு அழுத்தங்கள், முன்னுரிமைகள் மற்றும் உலகைப் பார்க்கும் விதங்கள் உள்ளன.

இதுபோல மக்களைப் புரிந்துகொள்வது தேவையற்ற மோதல்களைத் (conflicts) தவிர்க்கவும், நல்ல உறவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், உடன் பணிபுரிபவர்களுடன் சிறப்பாகச் செயல்படவும், யாரை நம்பலாம், எப்போது எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறது.

6.2 மக்களின் நடத்தையைத் தீர்மானிக்கும் தூண்டுதல்கள்

மனிதர்கள் காரணமின்றி செயல்படுவதில்லை. அவர்களுக்குப் பயன் தருவது, அவர்களைப் பாதுகாப்பது அல்லது அவர்களின் உள்ளார்ந்த மதிப்புகளுடன் ஒத்துப்போவது போன்றவற்றின் அடிப்படையிலேயே அவர்கள் செயல்படுகிறார்கள். இந்த ஊக்கங்கள் (inventives) பணம், உணர்ச்சிகள், சமூக அங்கீகாரம், ஒழுக்கம் அல்லது மனநிலை சார்ந்தவையாக இருக்கலாம். ஒருவரை எது தூண்டுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், அவருடைய நடத்தையைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் எளிதாகிவிடும்.

பணம், பாராட்டு, வசதி, சமூக அந்தஸ்து அல்லது அசௌகரியம் போன்ற வெளிப்புற ஊக்கங்கள் மனிதர்களின் நடத்தையில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. குடும்பம், பணியிடம், நட்பு மற்றும் வணிகம் என அனைத்துத் துறைகளிலும் இந்த ஊக்கங்கள் செயல்படுகின்றன. ஒருவர் ஏன் இப்படிச் செயல்படுகிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள விரும்பினால், அவர் இதனால் என்ன பெறப் போகிறார் அல்லது எதை இழக்க நேரிடும் என்று முதலில் நினைத்துப் பாருங்கள்.

ஆனால், எல்லா ஊக்கங்களும் சுயநலத்தால் ஏற்படுவதில்லை. பலபேரை அவர்களுக்குள் இருக்கும் சில பண்புகளும் தூண்டுகின்றன. அவற்றில் சில:

- பிறரிடம் காட்டும் அக்கறை

- கடமை மற்றும் பொறுப்பு உணர்வு
- நியாய உணர்வு
- சுய மதிப்புகள்
- நம்பிக்கை அல்லது ஆன்மிக அடிப்படை
- அர்த்தமுள்ள ஒன்றைச் செய்வதால் கிடைக்கும் மனநிறைவு

இந்த உள் உந்துதல்களும் வெளிப்புற உந்துதல்களைப் போலவே வலிமையானவை; சில சமயங்களில் அவற்றைவிடவும் வலிமையானவையாக இருக்கலாம். எந்தப் பலனையும் எதிர்பார்க்காமல் மற்றவர்களுக்கு உதவுவது, சிரமம் வந்தாலும் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுவது, நேர்மையாக நடப்பது போன்றவை இந்த உள் உந்துதல்களின் வெளிப்பாடுகள்.

மனிதர்களை எது தூண்டுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, அவர்களைச் சந்தேகத்துடனோ எதிர்மறையான கண்ணோட்டத்துடனோ பார்ப்பது என்று பொருள் அல்ல. ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதே இதன் நோக்கம். ஒருவரின் வெளிப்புறத் தூண்டுதல்களையும் உள்ளார்ந்த தூண்டுதல்களையும் புரிந்துகொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, மக்களைப் பற்றிய தெளிவான மற்றும் சமநிலையான பார்வையைப் பெறுகிறோம். இந்தப் பார்வை, யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளை அமைத்துக்கொள்ளவும், ஆரோக்கியமான உறவுகளை

உருவாக்கவும், வெறும் அனுமானங்களின் அடிப்படையில் தவறான முடிவுகளுக்கு வருவதைத் தவிர்க்கவும் உதவுகிறது.

6.3 நம்பகத்தன்மையும் செயல்திறனும்

மக்கள் எவ்வளவு நன்றாகப் பேசுகிறார்கள், நடந்துகொள்கிறார்கள் அல்லது தங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதன் அடிப்படையில் மட்டுமே அவர்களை நம்புவது ஒரு பொதுவான தவறு. மக்கள் இவற்றை முன்கூட்டியே பயிற்சி செய்து வெளிப்படுத்த முடியும். ஆனால், நம்பகத்தன்மையை அப்படிச் செய்ய முடியாது.

நம்பகமான ஒருவர் தான் சொன்னதைச் செய்து முடிப்பார், கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுவார், ஒரே விதமாகத் தொடர்ந்து நடந்துகொள்வார், மற்றும் தனக்கு சிரமமாக இருந்தாலும் நேர்மையுடன் செயல்படுவார். சிறப்பாகச் செயல்படும் ஒருவர் உங்களை விரைவாகக் கவரக்கூடும். ஆனால், நம்பகமான ஒருவர் நீண்ட காலத்திற்கு நல்ல முடிவுகளை எடுக்க உதவுவார்.

6.4 பிறரைத் தன் வழிக்குக் கொண்டுவரும் பொதுவான முறைகள்

மற்றவர்கள் பிறரைத் தன் வழிக்குக் கொண்டுவரும் (சூழ்ச்சி/தந்திரம்/கையாளுதல் போன்ற) பல முறைகள் வெளிப்படையாகத் தெரியாது. அவை உணர்ச்சி ரீதியான அழுத்தம், அவசரப்படுத்துதல், குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்துதல்

அல்லது அளவுக்கு அதிகமாகப் பாராட்டுதல் போன்ற வடிவங்களில் வெளிப்படலாம். மக்கள் இந்த வலைகளில் சிக்குவது அவர்கள் பலவீனமானவர்கள் என்பதால் அல்ல. அந்தச் சூழலைச் சரியான நேரத்தில் அடையாளம் கண்டு, நிதானமாகச் செயல்பட முடியாததால்தான். (இலாப நோக்கமற்ற, நேர்மையான வற்புறுத்தல் என்பது இங்கு விவாதிக்கப்படவில்லை.)

எல்லா வகையான கையாளுதல்களும் உணர்வுபூர்வமானவை அல்லது திட்டமிட்டுச் செய்யப்படுபவை அல்ல என்பதையும் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். சிலர் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்துதல், அளவுக்கு அதிகமாகப் பாராட்டுதல் அல்லது அழுத்தம் கொடுத்தல் போன்ற நடத்தைகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் வளர்ந்த குடும்பத்திலோ, பணியிடத்திலோ அல்லது சமூகச் சூழலிலோ இத்தகைய நடத்தைகள் இயல்பானவையாக இருந்திருக்கலாம். தாங்கள் பிறர் மீது நியாயமற்ற தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறோம் என்பதை அவர்கள் முழுமையாக உணராமல் இருக்கலாம். அதனால், தீய நோக்கம் இருப்பதாகக் கருதாமல், தெளிவுடன் பதிலளிக்க, விழிப்புணர்வு மிகவும் அவசியமாகிறது.

பல்வேறு கலாச்சாரங்களிலும் பொதுவாகக் காணப்படும் சில முறைகள்:

- அளவுக்கு அதிகமாகப் பாராட்டுதல்: நீங்கள் முக்கியமானவர் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி, நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பதைக் குறைக்கச் செய்வது.

- குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்துதல்: நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளாத ஒன்றைக்கூட, அதற்காக நீங்கள் கடன்பட்டிருப்பதாகக் கூறுவது.
- அவசரப்படுத்துதல்: நீங்கள் சிந்திப்பதற்கு முன்பே முடிவெடுக்கச் தூண்டுவது.
- பயத்தை ஏற்படுத்துதல்: நீங்கள் மறுத்தால் ஏதாவது மோசமானது நடக்கும் என்று மறைமுகமாகச் சொல்வது.
- கடமை உணர்வைத் தூண்டுதல்: அவர் முன்பு செய்த உதவிகளை நினைவுபடுத்தி, நீங்கள் அவர் விருப்பப்படி செயல்படத் தூண்டுவது.

6.5 சொற்களை மட்டுமல்ல, நடத்தையையும் கவனித்தல்

மக்கள் பல நேரங்களில் மிக மரியாதையாக, எதிர்பாக்கப்பட்டதுபோல அல்லது உங்களுக்கு வசதியாகத் தோன்றும் வகையில் பேசுகிறார்கள். ஒருவரின் நோக்கத்தைத் தீர்மானிக்க வார்த்தைகள் மட்டுமே போதாது. ஒருவரின் குணத்தையும் நம்பகத்தன்மையையும் அவரது நடத்தைதான் அதிகமாக வெளிப்படுத்துகிறது.

அவர்கள் எப்படித் தொடர்ந்து நடந்துகொள்கிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். காலப்போக்கில் அவர்களின் நடத்தை எப்படி மாறுகிறது என்பதையும் பாருங்கள். ஒருவர் தொடர்ந்து ஒரே மாதிரி நடந்துகொண்டால், அவர் எதிர்காலத்தில் எப்படி

நடந்துகொள்வார் என்பதை ஓரளவு புரிந்துகொள்ள முடியும். இதைக் கவனிக்கும் பழக்கம், தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் பணியிடத்திலும் தவறான முடிவுகளை எடுப்பதைத் தவிர்க்க உதவும்.

6.6 எப்போது நம்புவது, எப்போது சற்று விலகி இருப்பது

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை மிகவும் அவசியம். ஆனால், கண்மூடித்தனமாக நம்புவது தேவையற்ற ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். மற்றவர் யாரையும் நம்பாமல் இருக்க வேண்டியதில்லை. உங்கள் நேரம், பணம் அல்லது உணர்ச்சிகளை அவர்களிடம் ஈடுபடுத்துவதற்கு முன், அவர்களின் நடத்தையை கவனமாகப் பார்ப்பது முக்கியமானது.

நம்பிக்கை படிப்படியாக வளர்கிறது. அதற்கு ஒருவரின் தொடர்ச்சியான நடத்தை மற்றும் நம்பகத்தன்மை தேவை; அதனால், நம்பிக்கையை வளர்க்க காலம் தேவைப்படுகிறது. ஒருவரின் நடத்தை தொடர்ந்து மாறுபட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவர் எதை எதிர்பார்க்கிறார் என்பது தெளிவாக இல்லாவிட்டால், அல்லது அவசரமாகச் செயல்படும்படி அழுத்தம் கொடுத்தால், எச்சரிக்கையாக இருப்பது சரியானது.

ஆரோக்கியமான நம்பிக்கை, கிடைக்கும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் உருவாகிறது - அவசரத்தின் அடிப்படையில் அல்ல. நீங்கள் நிதானமாகச் செயல்பட்டால், ஒருவரின் நோக்கங்கள் காலப்போக்கில் தாமாகவே தெளிவாகிவிடும்.

காலம் செல்லச் செல்ல, உண்மையான உறவுகள் மேலும் வலுப்பெறும்; போலி உறவுகள் எந்த மோதலும் இல்லாமல் விலகிச் சென்றுவிடும்.

அத்தியாயம் 7 — நன்மை-இழப்புகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்தல்

வாழ்க்கையில் முக்கியமான ஒவ்வொரு முடிவிலும் எதையாவது விட்டுக்கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். எல்லாவற்றிலும் சிறந்த (perfect), ஒரு தேர்வு என்று எதுவும் இல்லை; கிடைக்கும் வாய்ப்புகளில் சமநிலையான தேர்வுதான் இருக்க முடியும். ஒவ்வொரு தேர்வும் சில நன்மைகளைத் தருவதோடு, சிலவற்றை விட்டுக்கொடுக்கவும் (trade-off) செய்கிறது என்பதை நல்ல தீர்ப்புத் திறன் கொண்டவர்கள் புரிந்துகொள்கிறார்கள். இந்த இரு பக்கங்களையும் தெளிவாகப் பார்ப்பது, நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய மிக முக்கியமான திறன்களில் ஒன்றாகும்.

“முழுமையான” முடிவைத் தேடுவதால் பல நேரங்களில் தவறான முடிவுகள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது, எந்தச் செலவும் இல்லாமல் எல்லா நன்மைகளையும் தரக்கூடிய ஒரு தேர்வைத் தேடுவது. ஆனால், அத்தகைய தேர்வுகள் அரிதாகவே கிடைக்கும். எந்தவித மாயையான எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல், உண்மையான நிலையைப் புரிந்துகொண்டு தேர்வுகளை மதிப்பிடுவதே நல்ல தீர்ப்பாகும்.

தேர்வுகளை எவ்வாறு புத்திசாலித்தனமாக ஒப்பிடுவது, அவற்றால் நீண்ட காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை எவ்வாறு மதிப்பிடுவது, உங்கள் மதிப்புகள் மற்றும்

இலக்குகளுக்கு ஏற்ற முடிவுகளை எவ்வாறு எடுப்பது என்பதை இந்த அத்தியாயம் விளக்குகிறது.

7.1 ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் ஒரு விலை உண்டு

ஒவ்வொரு முடிவிலும் ஏதாவது ஒன்றை விட்டுக்கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். அது நேரமாகவோ, பணமாகவோ, வசதியாகவோ, நற்பெயராகவோ, வாய்ப்பாகவோ அல்லது மன ஆற்றலாகவோ இருக்கலாம். ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் ஒரு விலை உண்டு என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, யதார்த்தமற்ற எதிர்பார்ப்புகளைத் தவிர்க்கவும், சிறந்த தேர்வுகளைச் செய்யவும் உதவுகிறது.

எந்த முடிவும் செலவின்றி கிடைப்பதில்லை என்பதை ஏற்றுக்கொண்டால், முழுமையான தேர்வைத் தேடுவதை நிறுத்திவிட்டு, தெளிவாகவும் நடைமுறையாகவும் உள்ள தேர்வுகளை மதிப்பிடத் தொடங்குவோம்.

முடிவெடுக்காமல் இருப்பதும் ஒரு முடிவுதான் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு முடிவைத் தாமதப்படுத்துவது, தவிர்ப்பது அல்லது ஒத்திப்போடுவது அதன் விளைவுகளை அகற்றிவிடாது; அவற்றைத் தள்ளிப்போடுகிறது. சில நேரங்களில் காத்திருப்பது புத்திசாலித்தனமான முடிவாக இருக்கலாம். மற்ற நேரங்களில், அது பிரச்சினைகள் அறிகுறிகள் ஏதுமின்றி வளர வழிவகுக்கும். எப்போது காத்திருக்க வேண்டும், எப்போது காரணமின்றி

முடிவெடுப்பதைத் தவிர்க்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதும் நல்ல தீர்ப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

7.2 குறுகிய காலம் மற்றும் நீண்ட காலம் பற்றிய சிந்தனை

தற்போதைய தற்காலிகமான வசதியைத் தேர்ந்தெடுத்து, எதிர்காலத்தில் அதற்கான விலையைச் தருவது தீர்ப்பில் ஏற்படும் மிகப் பெரிய தவறுகளில் ஒன்றாகும். இப்போது எளிதாக இருப்பதை மக்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்; அதன் விளைவுகளைப் பின்னர் சந்திக்கிறார்கள். பணம், தொழில், உறவுகள் மற்றும் உடல்நலம் தொடர்பான முடிவுகளில் இது பொதுவாகக் காணப்படுகிறது.

நல்ல தீர்ப்புக்கு, தற்போதைய நிலையை மட்டும் பார்க்காமல், “இந்த முடிவு எதிர்காலத்தில் என்னை எவ்வாறு பாதிக்கும்?” என்று உங்களை நீங்களே கேட்க வேண்டும். நீண்ட காலத்தைப் பற்றி மிகச்சற்று அதிகமாகச் சிந்திப்பது கூட உங்கள் முடிவுகளின் தரத்தைப் பெரிதும் மேம்படுத்தும்.

7.3 நிலைத்தன்மையா, வளர்ச்சியா?

வாழ்க்கையில் பல தேர்வுகளில் நிலைத்தன்மைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் இடையே சமநிலையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியிருக்கும். நிலைத்தன்மை (stability) பாதுகாப்பையும் வசதியையும் தருகிறது. வளர்ச்சியில் (growth) நிச்சயமற்ற

நிலை இருக்கலாம்; ஆனால் அது புதிய வாய்ப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும். இவற்றில் எல்லோருக்கும் ஏற்ற ஒரே சரியான தேர்வு என்று எதுவும் இல்லை. இரண்டுமே முக்கியமானவை. நல்ல தீர்ப்புத் திறன், உங்கள் தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு எது பொருத்தமானது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. சில நேரங்களில் நிலைத்தன்மை சிறந்த தேர்வாக இருக்கும். சில நேரங்களில் வளர்ச்சி அவசியமாக இருக்கும். முக்கியமானது, இந்தத் தேர்வை நிதானமாகச் சிந்தித்துச் செய்வதுதான்.

7.4 பாதுகாப்பான வேலை அல்லது சவாலான கனவு

ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு இளம் பணியாளரும் குறைந்தது ஒரு முறையாவது இந்தத் தேர்வை எதிர்கொள்கிறார்கள்: ஒரு பெரிய, புகழ்பெற்ற நிறுவனத்திலிருந்து கிடைக்கும் அதிகச் சம்பளமுள்ள “பாதுகாப்பான” வேலையை ஏற்றுக்கொள்வதா - அங்கு வேலை சலிப்பூட்டும் வகையில் ஒரே மாதிரியாக இருக்கலாம், வளர்ச்சி மெதுவாக இருக்கலாம், பணிச்சூழல் மன உற்சாகத்தைக் குறைக்கலாம் — அல்லது, குறைந்த சம்பளம் தரும் ஒரு புதிய நிறுவனத்தில், சிறிய நிறுவனத்தில் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான ஒரு துறையில், தங்களுக்கு அர்த்தமுள்ளதாகத் தோன்றும் வேலையைத் தேர்ந்தெடுப்பதா என்ற முடிவை எடுக்கவேண்டியிருக்கலாம். ஆனால், அந்த வேலையில் உடனடி பாதுகாப்போ, சமூக அந்தஸ்தோ, பெற்றோரின் ஒப்புதலோ இல்லாமல் போகலாம்.

இதே போன்ற ஒரு தேர்வு நீங்கள் இப்போது வசிக்கும் இடத்தில் நிகழலாம் குடும்பத்துடன் வசதியாகவும், பழக்கமான சூழலிலும் சொந்த ஊரில் இருப்பதா, அல்லது அதிக வாடகை, குறைந்த நண்பர்கள் போன்ற சிரமங்கள் இருக்கும் ஒரு பெரிய நகரத்திற்கோ வெளிநாட்டிற்கோ செல்வதா — அங்கு தோல்வியடைந்தால், வெறுங்கையுடன் திரும்ப வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம் — என்ற கேள்விக்கு பதில் சொல்லவேண்டியிருக்கும்.

எல்லோருக்கும் எப்போதும் பொருந்தக்கூடிய ஒரே சரியான பதில் இல்லை. நீங்கள் உண்மையில் எப்படிப்பட்ட மனிதராக மாற விரும்புகிறீர்களோ, அதற்கு ஏற்ற பதில்தான் உங்களுக்குச் சரியானது. கீழே உள்ள அட்டவணை, இந்தத் தேர்வுகளில் உள்ள நன்மை-இழப்புகளை ஒரே பார்வையில் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

	அதிக ஊதியம் (பொதுவாக “பாதுகாப்பான” தேர்வு)	**குறைந்த ஊதியம் (பொதுவாக “ஆபத்தான” (risky) தேர்வு)**
நிலைத்தன்மை/ வசதி	அதிக சம்பளம், அதிக நிலைத்தன்மை: பெரிய நிறுவனங்கள், அரசு சார்ந்த நிறுவனங்கள் அல்லது குடும்பத்தினரால் விரும்பப்படும் வேலைகள்.	குறைந்த சம்பளம், ஆனால் போதுமான நிலைத்தன்மை: சிறிய நிறுவனங்களில் நிலையான வேலை, ஆசிரியர் பணி அல்லது குடும்பத் தொழில் போன்றவை.
வளர்ச்சி/மனநிறைவு	அதிக சம்பளம், ஆனால் மெதுவான வளர்ச்சி மற்றும் தினசரி பணியில் குறைந்த திருப்தி: பல தகவல் தொழில்நுட்ப சேவை நிறுவனங்கள் அல்லது சில அடிப்படைப் பொறியியல் பணிகள்.	குறைந்த சம்பளம், ஆனால் வேகமான கற்றலும் தினசரி பணியில் அதிக அர்த்தமும்: புதிய நிறுவனங்கள், ஆராய்ச்சி, படைப்புத் துறைகள் அல்லது சமூக நலனை நோக்கமாகக் கொண்ட பணிகள்.

விவேகமான தீர்ப்பு என்பதுமேலே குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒன்றைத் தானாகத் தேர்ந்தெடுப்பது அல்ல. முதலில், பயம் அல்லது பிறரின் அழுத்தம் காரணமாக நீங்கள் எந்தத் தேர்வை நோக்கித் தள்ளப்படுகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு, வேறு யாரும் உங்களைக் கவனிக்கவில்லை என்றால், இதே தேர்வைத்தான் நீங்கள் செய்வீர்களா என்பதை அமைதியாகவும் நேர்மையாகவும் சிந்திக்க வேண்டும்.

நீங்கள் எந்தத் தேர்வைச் செய்தாலும், அதைச் சிந்தித்துத் தேர்ந்தெடுங்கள். நீங்கள் உண்மையாக ஏற்றுக்கொண்ட ஒரு முடிவு, அது கடினமாக மாறினாலும், உங்களுக்காக நீங்களே உண்மையாக எடுக்காத ஒரு “பாதுகாப்பான” முடிவைவிட உங்கள் தீர்ப்புத் திறனை அதிகமாக வளர்க்கும்.

7.5 வாய்ப்பின் விலை: விட்டுக்கொடுக்க வேண்டியது என்ன?

வாய்ப்பின் விலை (opportunity cost) என்பது நல்ல தீர்ப்பில் மிகவும் முக்கியமான கருத்துகளில் ஒன்றாகும். ஒரு தேர்வைச் செய்வது, தானாகவே வேறு ஒரு தேர்வைச் செய்யாமல் இருப்பதைக் குறிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதே இதன் பொருள். நேரமும் கவனமும் வரம்புக்குட்பட்டவை. அவற்றைச் சரியாகப் பயன்படுத்த, எதை விட்டுக்கொடுக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

தீர்ப்புத் திறன் குறைவாக இருப்பவர்கள், வாய்ப்பின் விலையை பெரும்பாலும் கவனிப்பதில்லை. அவர்கள் அடிக்கடி “ஆம்”

என்று சொல்லிவிடுகிறார்கள், சிந்திக்காமல் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள் அல்லது சிறந்த வாய்ப்புகளைத் தடுத்துவிடும் முடிவுகளையே தொடர்ந்து பிடித்துக்கொள்கிறார்கள். நல்ல தீர்ப்புத் திறன் என்பது நீங்கள் எதைப் பெறுகிறீர்கள் என்பதோடு, எதை இழக்கிறீர்கள் என்பதையும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதாகும்.

7.6 கிடைக்கும் தேர்வுகளில் சிறந்ததைத் தேர்ந்தெடுப்பது

நிஜ வாழ்க்கையில் பெரும்பாலான முடிவுகளில் முழுமையான தேர்வு (perfect option) கிடைப்பதில்லை. சரியான தேர்வு கிடைக்கும் வரை காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக, கிடைக்கும் நன்மைகளுக்கும் ஏற்படும் இழப்புகளுக்கும் இடையே சிறந்த சமநிலையைத் தரும் தேர்வைச் செய்வதே நல்ல தீர்ப்பாகும். கேள்வி “எந்தத் தேர்விலும் குறையே இல்லையா?” என்பதல்ல. “எந்தத் தேர்வு எனக்கு அதிகத் தெளிவையும், நீண்ட காலப் பயனையும், என் மதிப்புகளுக்கு ஏற்ற நிலையையும் தரும்?” என்பதே கேள்வி.

நல்ல தீர்ப்பில், மிக விரைவாகவும் முடிவெடுக்கக் கூடாது; தேவையில்லாமல் தாமதிக்கவும் கூடாது. முக்கியமான தகவல்கள் கிடைப்பதற்கும், தெளிவாகச் சிந்திப்பதற்கும், தேவைப்பட்டால் ஆலோசனை பெறுவதற்கும் போதுமான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆனால், முடிவெடுக்க

வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டால், தேவையில்லாமல் தாமதிக்காதீர்கள்.

முழுமையான தேர்வு இல்லாத சூழ்நிலையிலும் சிறந்த தேர்வைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்வது, விவேகமான தீர்ப்புத் திறனின் அமைதியான வலிமைகளில் ஒன்றாகும். கிடைக்கும் வாய்ப்புகளில் சிறந்த பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்து, தெளிவுடன் முன்னேறும்போது, நீங்கள் தொடர்ந்து முன்னேறுவதற்கான வேகத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். அந்த வேகம் முழுமைக்காக காத்திருப்பதைவிட அதிக மதிப்புடையது. புதிய தகவல்கள் கிடைக்கும்போது, அதே நிதானமான மனநிலையுடன் சிந்தித்து உங்கள் பாதையை சரிசெய்துகொள்ளலாம். இதனால், முடிவில் சிக்கிக்கொள்வதற்குப் பதிலாக, அதை மேலும் சிறப்பாக்க முடியும்.

அத்தியாயம் 8 — உணர்ச்சி சமநிலையும் மன நிலைத்தன்மையும்

விவேகமான தீர்ப்புக்கு தெளிவான சிந்தனை மட்டுமல்ல, உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும் (emotional balance) அவசியம். கோபம், பயம், உற்சாகம், பொறாமை அல்லது மன அழுத்தம் போன்ற உணர்ச்சிகள் அதிகமாகும்போது, மிகவும் அறிவுள்ளவர்கள்கூட தவறான முடிவுகளை எடுக்கலாம். உணர்ச்சிகள் வாழ்க்கையின் இயல்பான ஒரு பகுதியாகும். ஆனால் அவை மனதை ஆக்கிரமிக்கும்போது, தெளிவாகச் சிந்திப்பது கடினமாகிறது.

உணர்ச்சி சமநிலை என்பது உணர்ச்சிகளை அடக்குவது அல்லது அவற்றை மறுப்பது என்று பொருள் அல்ல. அவற்றைப் புரிந்துகொள்வதும், அவை நம் முடிவுகளில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை உணர்வதும், முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முன் மனம் மீண்டும் அமைதியான நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான அவகாசத்தை நமக்குத் தருவதுமே உணர்ச்சி சமநிலை.

இந்த அத்தியாயம் மன நிலைத்தன்மையை (stability) வளர்த்துக்கொள்வதற்கான நடைமுறை வழிகளையும், மனதில் ஏற்படும் உணர்ச்சிக் குழப்பத்தை உணர்ந்துகொள்வதையும், தற்காலிக உணர்ச்சி நிலையில் எடுக்கப்படும் தவறான முடிவுகளைத் தவிர்ப்பதையும் விளக்குகிறது.

8.1 உணர்ச்சிகள் ஏன் தீர்ப்பை பாதிக்கின்றன?

வலுவான உணர்ச்சிகள் நம் கவனத்தைச் சுருக்கிவிடுகின்றன. நாம் வருத்தமாகவோ உற்சாகமாகவோ இருக்கும்போது, நம் மனம் தற்போதைய நிலைமீது அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துகிறது. நீண்ட கால விளைவுகளைப் புறக்கணிக்கிறது. இதனால், இப்போது திருப்தியாகத் தோன்றினாலும், பின்னர் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய அவசர முடிவுகளை எடுக்கலாம். பயம் ஆபத்தைப் பெரிதாக்கச்செய்து காட்டுகிறது. கோபம் பிறர் நம்மை மதிக்கவில்லை என்ற உணர்வைப் பெரிதுபடுத்துகிறது. உற்சாகம் கிடைக்கக்கூடிய பலனைப் பெரிதாகக் காட்டுகிறது. பொறாமை ஏற்படும் அச்சுறுத்தலைப் பெரிதாக்கச்செய்து காட்டுகிறது. இந்த வகையில் உணர்ச்சிகள் நம் பார்வையை மாற்றக்கூடும் என்பதை தெரிந்துகொள்வதே உணர்ச்சி சமநிலையை வளர்ப்பதற்கான முதல் படியாகும்.

8.2 உங்கள் உணர்ச்சி நிலையை ஆராய்ந்து உணர்தல்

நம் மனநிலை சரியாக இல்லாதபோது அதை ஆராய்ந்து உணராமல் இருந்தால், நிதானமான முடிவுகளை எடுக்க முடியாது. எனவே, நாம் என்ன உணர்கிறோம், அந்த உணர்ச்சி எவ்வளவு வலுவாக இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது முக்கியம்.

நாம் என்ன உணர்கிறோம் என்பதை ஆராய்வதே அந்த உணர்ச்சியின் தீவிரத்தைக் குறைக்க உதவும். “எனக்கு கோபமாக இருக்கிறது”, “எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது”, “எனக்கு ஏற்பட்டுள்ள அதிக உற்சாகத்தால் தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியவில்லை” என்று நம் உணர்ச்சிக்கு பெயரிடும்போது, அந்த உணர்ச்சிக்கும் நமக்கும் இடையில் சிறிது தூரம் உருவாகிறது. இதனால், மீண்டும் நிதானமாகச் சிந்திக்க முடிகிறது.

8.3 மனம் அமைதியாகும் வரை காத்திருத்தல்

விவேகமான தீர்ப்புக்கான எளியதும் மிகவும் பயனுள்ளதுமான ஒரு விதி: மனம் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்காதீர்கள். சிறிது நேரம் — சில நிமிடங்கள்கூட — காத்திருப்பது மனம் தெளிவாகத் திரும்ப உதவும். முடிந்தால், அந்தச் சூழ்நிலையிலிருந்து சற்று விலகிச் செல்லுங்கள். சிறிது தண்ணீர் குடியுங்கள், சிறிது நேரம் நடந்து செல்லுங்கள் அல்லது அமைதியாக உட்காருங்கள். நடப்பதும் ஆழமாக மூச்சுவிடுவதும் உணர்ச்சிகளின் தீவிரத்தைக் குறைக்க இயல்பாகவே உதவும். இதனால் மனம் மீண்டும் அமைதியான நிலைக்குத் திரும்பும்.

8.4 குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள் வலுவான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும்போது கடைபிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள்

பலருக்கு மிக வலுவான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவது தோல்வியோ விமர்சனமோ அல்ல; தங்களுக்கு முக்கியமானவர்களின் எதிர்பார்ப்புகள்தான். “உன் வயதில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் ஏற்கெனவே வாழ்க்கையில் முன்னேறிவிட்டார்கள்” அல்லது “விரைவில் ஒரு முடிவு எடுக்க வேண்டும்” போன்ற சாதாரணமான வார்த்தைகள்கூட அவசர உணர்வையும், மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் மனநிலையையும், பின்தங்கிவிடுவோமோ என்ற பயத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். அந்த அழுத்தத்தில், வேலை, வசிப்பிடம், உறவுகள் அல்லது கல்வி பற்றிய முக்கியமான முடிவுகளை மக்கள் எடுக்கலாம். அந்த முடிவு அழுத்தத்தின் காரணமாகவே எடுக்கப்பட்டது; அது ஒரு நல்ல முடிவு என்பதற்காக அல்ல. ஆனால், இத்தகைய முடிவுகளின் விளைவுகள் அமைதியாக, உங்களுக்குத்தெரியாமல்கூட உங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கையை பாதிக்கலாம்.

அத்தகைய அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, முன்கூட்டியே ஒரு அமைதியான பதிலைத் தயாராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்: “இது உங்களுக்கு முக்கியம் என்பது எனக்குப்புரிகிறது. இதைப் பற்றி நிதானமாகச் சிந்தித்துவிட்டு, இரண்டு நாட்களில் உங்களுக்கு பதில் சொல்கிறேன்.” இந்தச் சிறிய இடைவெளி, பல மணி நேரம் வாதிடுவதைவிட உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பாதுகாக்கும்.

இது உணர்ச்சிகள் அமைதியாக நேரம் கொடுக்கிறது. மேலும், குற்ற உணர்வோ பிறரின் ஒப்புதல் கிடைக்காதோ என்ற பயமோ இல்லாமல், உங்கள் சொந்த தீர்ப்பின் அடிப்படையில் இறுதி முடிவை எடுக்க உதவுகிறது.

8.5 உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் விஷயங்களைக் கையாளுதல்

ஒவ்வொருவருக்கும் சில விஷயங்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும். சில சூழ்நிலைகள், சில மக்கள் அல்லது சில வார்த்தைகள் நாம் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகமான எதிர்வினையை (reaction) ஏற்படுத்தலாம். இவை நமது பலவீனங்கள் அல்ல. கடந்த கால அனுபவங்கள் அல்லது சில விஷயங்களில் நமக்கு இருக்கும் உணர்திறன் (sensitivity), தற்போதைய சூழ்நிலையைப் பாதிப்பதால் இது நடக்கிறது.

நம் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் விஷயங்கள் எவை என்பதை அறிந்துகொள்வது நல்ல தீர்ப்புக்கு அவசியம். அவை நம்மைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இருக்க இது உதவும். ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலை அல்லது விஷயம் நம்மை உணர்ச்சிவசப்படுத்தும் என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்திருந்தால், மனதளவில் தயாராக இருக்கலாம், உடனடியாக திருப்பி பதிலளிக்காமல் இருக்கலாம், தேவையற்ற பிரச்சினைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

8.6 ஒரு தவறுக்குப் பிறகு மனதை மீட்டெடுத்தல்

சில நேரங்களில் நாம் அனைவருமே உணர்ச்சிவசப்பட்டு முடிவுகளை எடுக்கிறோம். அதன் பிறகு எவ்வளவு விரைவாக நிதானமான நிலைக்குத் திரும்புகிறோம் என்பது முக்கியம். செய்த தவறுக்காக நம்மையே குறை கூறிக்கொண்டிருப்பது நல்ல தீர்ப்பை மேம்படுத்தாது; அது மனக் குழப்பத்தை மட்டுமே நீட்டிக்கும்.

அதற்குப் பதிலாக, நாம் செய்த தவறை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அந்த முடிவுக்கு வழிவகுத்த உணர்ச்சி நிலை என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அடுத்த முறை முடிவெடுப்பதற்கு முன் சற்று நின்று சிந்திக்க நம்மைத் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம், தவறுகள் வருத்தமாக மாறாமல், கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பாக மாறுகின்றன.

தவறுக்குப் பிறகு நிதானமாக மீண்டு வரக் கற்றுக்கொண்டால், அந்தத் தவறுகள் நம் மன அமைதியை எளிதில் பாதிக்காது. ஒவ்வொரு முறையும் மீண்டும் நிதானமான நிலைக்குத் திரும்புவது, நம் தீர்ப்புத் திறனை வலுப்படுத்துவதுடன், நம்மால் நிதானமாக இருக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையையும் வளர்க்கிறது.

அத்தியாயம் 9 — தவறுகளில் இருந்து கற்றுக்கொண்டு நீண்ட கால அறிவை வளர்த்தல்

தவறுகள் தோல்வியின் அறிகுறிகள் அல்ல. அவை விவேகமான தீர்ப்புத் திறனை வளர்ப்பதில் முக்கியமானவை. நல்ல தீர்ப்புத் திறனை வளர்த்துக்கொண்ட கூட தவறுகளைச் செய்திருக்கிறார்கள்; பல தவறுகள்கூட செய்திருக்கலாம். விவேகமான தீர்ப்புக்கும் மோசமான தீர்ப்புக்கும் உள்ள வேறுபாடு, தவறு செய்யாமல் இருப்பதில் இல்லை. ஒவ்வொரு அனுபவத்திலிருந்தும் ஆழமாகவும் நேர்மையாகவும் கற்றுக்கொள்வதில்தான் உள்ளது.

அவமானமாகக் கருதாமல், நிதானமாகவும் தெளிவாகவும் உங்கள் முடிவுகளைப் பரிசீலிக்கும்போது, உங்கள் புரிதல் (understanding/wisdom) மேலும் வளர்கிறது. கடந்த காலத் தவறுகளைத் தவிர்ப்பதற்கோ, அவை நடக்கவே இல்லை என்று உங்களையே நீங்களே ஏமாற்றிக்கொள்வதற்கோ பதிலாக, அவற்றை மதிப்புமிக்க தகவல்களாகப் பாருங்கள். அழுத்தம், உணர்ச்சி அல்லது நிச்சயமற்ற சூழ்நிலையில் உங்கள் மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அந்தத் தவறுகள் உதவும்.

தவறுகளை எவ்வாறு உள்நோக்கமாக மாற்றுவது, அதே தவறுகளை மீண்டும் செய்வதை எவ்வாறு தவிர்ப்பது, வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக்கொள்ள உதவும் தனிப்பட்ட முறையை

எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதை இந்த அத்தியாயம் விளக்குகிறது.

9.1 தவறு ஒரு தகவல், நமது அடையாளம் அல்ல

தாங்கள் செய்யும் தவறுகளுக்காகத் தங்களைதாங்களே மிகவும் கடுமையாக விமர்சித்துக் கொள்கிறார்கள். அந்தத் தவறுகள் தங்களுடைய குணத்தையோ அறிவையையோ காட்டுவதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், தவறுகள் வெறும் தகவல்கள் மற்றும் செய்திகள் மட்டுமே. நாம் எதைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டோம், எதைக் கவனிக்கத் தவறினோம், அல்லது உணர்ச்சிவசப்பட்டு எவ்வாறு செயல் செய்தோம் என்பதை அவை நமக்குச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

ஒரு முடிவை நன்றாக யோசித்து, அந்த நேரத்தில் கிடைத்த சிறந்த தகவல்களை வைத்து எடுத்திருந்தால், அந்த முடிவைப் பற்றி தொடர்ந்து வருத்தப்படுவதால் பயன் இல்லை. புதிய தகவல்கள் கிடைத்து, அந்த முடிவை இன்னும் மாற்ற முடிந்தால் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள், மாற்ற முடியாவிட்டால் அந்த அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்டு அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள். விவேகமான முடிவெடுப்பது எதிர்காலத்தைச் எப்போதும் சரியாகக் கணிப்பது பற்றியது அல்ல, முடிவு எடுக்க வேண்டிய நேரம் வந்து சேர்ந்தபோது நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சிறந்த தகவல்களை வைத்து, கிடைக்கக்கூடியவற்றுள் உள்ள ஒரு நல்ல முடிவை எடுப்பது பற்றியது.

நம்மையும் நம் தவறுகளையும் தனித்தனியாக பிரித்துப்பார்க்கும்போது, கற்றுக்கொள்வது எளிதாகிறது. இந்தப்பழக்கம், நம்மை நியாயப்படுத்துவதற்கோ தவறுகளை மறைப்பதற்கோ பதிலாக, அவற்றை அமைதியாகவும் நேர்மையாகவும் ஆய்வு செய்ய உதவுகிறது.

9.2 குற்ற உணர்வின்றி முடிவுகளைப் பரிசீலித்தல்

ஒரு நல்ல பரிசீலனை முறை, யாரைக் குறை சொல்வது என்பதில் கவனம் செலுத்தாது; என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதில் கவனம் செலுத்தும். “நான் ஏன் இப்படிப்பட்டவன்?” என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக, “என்ன நடந்தது? அதிலிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம்?” என்று கேட்க வேண்டும். நம்மைப் பற்றி கனிவாகவும், நேர்மையாகவும், நடைமுறையாகவும் சிந்திக்கும்போது நமது தீர்ப்புத் திறன் மேம்படுகிறது.

குற்றஉணர்வு கற்றுக்கொள்வதைத் தடுக்கிறது. ஆர்வம் (curiosity) கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. கடந்த கால முடிவுகளை ஆர்வத்துடன் பார்க்கும்போது, அந்த நேரத்தில் நமக்குத் தெரியாமல் இருந்த சில அமைப்புகளை (patterns) இப்போது கண்டறிய முடியும்.

9.3 உங்கள் வழக்கமான போக்குகளை அறிதல்

ஒவ்வொருவரிடமும் முடிவெடுப்பதில் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் சில பழக்கங்கள் உள்ளன. நீங்கள் கருத்துவேறுபாடுகளை எப்போதும் தவர்க்கமுடியுமா என்று பார்க்கலாம், மிக வேகமாகச் செயல்படலாம், பிறரின் ஒப்புதலைப் பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்படலாம் அல்லது சில ஆபத்துகளைப் புறக்கணிக்கலாம். இவை நிரந்தரமான குறைகள் அல்ல; மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய பழக்கங்கள்.

அழுத்தம் அல்லது அவசர நிலை ஏற்படும்போது நாம் மீண்டும் மீண்டும் எவ்வாறு செயல்படுகிறோம் என்பதை அடையாளம் காணும்போது, அந்தப் பழக்கங்களைத் தடுத்து மாற்றிக்கொள்ள முடியும். ஒரு பழக்கத்தை தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டால், அது நம்மைக் கட்டுப்படுத்துவது குறையும்.

9.4 மற்றவர்கள் தவறுகளில் இருந்து கற்றுக்கொள்வது

எல்லா புரிதலும் நம் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து மட்டுமே வர வேண்டியதில்லை. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக பணியாளர்கள் அல்லது பொது வாழ்க்கையில் இருப்பவர்களைக் கவனிப்பதன் மூலம், நாமே அந்த அனுபவத்தைச் சந்திக்காமல், அதற்கான கவலைகளை, மட்டும் செலவுகளை நாமே ஏற்காமல், அதன் விளைவுகள், காரணங்கள் மற்றும் அமைப்புகளைப்பற்றி கற்றுக்கொள்ளலாம்.

மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள, அவர்களின் செயல்களைக் கவனமாகப் பார்த்து, அதனால் ஏற்பட்ட விளைவுகளைப் புரிந்துகொண்டு, “இந்த முடிவு ஏற்படக் காரணம் என்ன?” என்று கேட்க வேண்டும் (நம்மையே கேட்டுக்கொள்வது நல்லது; அவர்கள் நன்கு அறிவு முதிர்ந்த, நன்கு தெரிந்தவர்களானால் அவர்களையே கூட கேட்கலாம்). இவ்வாறு கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், மற்றவர்கள் பெற்ற அனுபவங்களிலிருந்தும் பயனுள்ள புரிதலைப் பெற்று, நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனை விரைவாக வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

9.5 உங்களுக்கான தனிப்பட்ட கற்றல் முறையை உருவாக்குதல்

தொடர்ந்து தெளிவை வளர்த்துக்கொள்ள, நமது முடிவுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள உதவும் ஒரு தனிப்பட்ட, எளிய முறையை நாம் உருவாக்கலாம். அது சிக்கலானதாக இருக்க வேண்டியதில்லை. தொடர்ந்து பின்பற்றக்கூடிய ஒரு எளிய முறை போதுமானது.

வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக்கொள்ள உதவும் சில நடைமுறை வழிகள்:

- முக்கியமான முடிவுகளை எழுதிவைத்து, ஒவ்வொரு மாதமும் அவற்றைப் பரிசீலிக்கவும்.
- முடிவெடுத்தபோது உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது என்பதைப் பதிவு செய்யவும்.

- எது சரியாக நடந்தது, எது தவறாக நடந்தது என்பதை எழுதிக்கொள்ளவும்.
- மாற்றிக்கொள்ள விரும்பும் பழக்கங்களை அடையாளம் காணவும்.
- அடுத்த மாதத்திற்கு ஒரு சிறிய முன்னேற்ற இலக்கை நிர்ணயிக்கவும்.
- நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது வழிகாட்டியுடன் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றைப் பற்றி பேசவும்.

காலப்போக்கில், இந்த எளிய முறை உங்களுக்கு அமைதியான ஒரு வலிமையாக மாறும். இது உங்கள் சிந்தனையை மேம்படுத்தவும், அதிக நம்பிக்கையுடன் சிறந்த முடிவுகளை எடுக்கவும் உதவும். நேர்மையாகவும் நிதானமாகவும் சிந்திக்கும்போது, ஒவ்வொரு அனுபவமும் உங்கள் தீர்ப்புத் திறனில் இன்னும் கொஞ்சம் தெளிவைச் சேர்க்கிறது.

அத்தியாயம் 10 — எப்போது மற்றவரை கேட்பது என்பதை அறிந்து வழிகாட்டலை நாடுதல்

விவேகமான முடிவெடுப்பது என்பது எல்லாவற்றையும் எப்போதும் தனியாக நாமே செய்வது என்று பொருளல்ல. தெளிவாகச் சிந்தித்து தானே முடிவு எடுக்க வேண்டிய நேரம் எது, அதிக அனுபவம், தெளிவான பார்வை அல்லது நிபுணத்துவம் உள்ள ஒருவரின் ஆலோசனையை நாட வேண்டிய நேரம் எது என்பதை அறிவதே நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன் கொண்டவர்களின் சிறப்பு. உதவி கேட்பது பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல; அது முதிர்ச்சியின் அடையாளம்.

பல சமூகங்களில், அனுபவம் இல்லாதவர் போலத் தோன்றிவிடுவோமோ அல்லது மற்றவர்களுக்கு சிரமத்தை ஏற்படுத்திவிடுவோமோ என்ற எண்ணத்தில், பலர் ஆலோசனை கேட்கத் தயங்குகிறார்கள். ஆனால், எந்தத் துறையிலும் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுபவர்கள், முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முன், அனுபவம் வாய்ந்த வழிகாட்டிகள், மூத்த சக பணியாளர்கள், நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்கள் மற்றும் அந்தத் துறையில் நிபுணத்துவம் உள்ளவர்களிடம் தொடர்ந்து ஆலோசனை பெறுகிறார்கள்.

இந்த அத்தியாயம், எப்போது உங்களுக்கு வழிகாட்டுதல் தேவை என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது, யாரிடம் ஆலோசனை கேட்பது, மற்றவர்கள் கூறும் ஆலோசனையை எவ்வாறு

மதிப்பிடுவது, அதே நேரத்தில் உங்கள் சொந்த முடிவெடுக்கும் திறனை எவ்வாறு விட்டுக்கொடுக்காமல் இருப்பது என்பதை விளக்குகிறது.

10.1 வழிகாட்டல் தேவைப்படும் நேரத்தை அறிதல்

விவேகமான முடிவெடுக்கும் திறனில், நம்முடைய வரம்புகளை அறிந்துகொள்வதும் அடங்கும். ஒரு சூழ்நிலை புதிதாக இருக்கும்போது, அதில் முக்கியமான விளைவுகள் இருக்கும்போது அல்லது உணர்ச்சிகள் அதிகமாக இருக்கும்போது, வழக்கம்போல் தெளிவாகச் சிந்திப்பது மட்டும் போதாமல் இருக்கலாம். நமக்கு முடிவு எடுப்பதில் தயக்கம் இருக்கும்போதோ அல்லது நம்முடைய பார்வை (perspective) முழுமையானதாக இல்லை என்று உணரும்போதோ, மற்றவர்களின் ஆலோசனை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இதற்கு ஒரு எளிய விதியை மனதில் வைத்துக்கொள்ளலாம்: ஒரு முடிவு நீண்டகால விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருந்தால், சிறப்பான அல்லது நிபுணத்துவம் தேவைப்பட்டால், அல்லது அது மற்றவர்களைப் பெரிதும் பாதிக்கக்கூடியதாக இருந்தால், நாம் நம்பும் ஒருவரிடம் ஆலோசனை கேட்பது நல்லது.

10.2 சரியான நபரிடம் ஆலோசனை கேட்பது

எல்லா ஆலோசனைகளும் ஒரே அளவு பயனுள்ளதாக இருப்பதில்லை. அனுபவம், அமைதியான சிந்தனை, நேர்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டவர்களிடமிருந்தே சிறந்த வழிகாட்டுதல் கிடைக்கும். எனவே, சரியான நபரைத் தேர்ந்தெடுப்பது, அவர் தரும் ஆலோசனை அளவுபோலவே முக்கியமானது.

அதிகமானவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்பதைத் தவிர்க்கவும். குறிப்பாக, உணர்ச்சிவசப்பட்டோ, ஒருதலைப்பட்சமாகவோ அல்லது தனிப்பட்ட கருத்தின் அடிப்படையிலோ (opinion, not facts based) பதில் அளிப்பவர்களிடம் அதிகம் கேட்பது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். தெளிவாகச் சிந்திக்கும் சிலரின் ஆலோசனை, உறுதியான கருத்து இல்லாத பலரின் ஆலோசனையைவிட அதிகப் பயன் தரும். யாரிடம் ஆலோசனை கேற்பது என்பதற்கு சில குறிப்புகள்:

- இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளை நன்றாகக் கையாண்ட அனுபவம் உள்ளவர்கள்.
- அமைதியாகவும் சமநிலையுடனும் சிந்திப்பவர்கள்.
- உங்கள் நீண்டகால நலனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் வழிகாட்டிகள் அல்லது மூத்தவர்கள்.
- அந்தத் துறையைப் பற்றிய உண்மையான அறிவு கொண்ட நிபுணர்கள்.

- நீங்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் உடன்படாமல், நேர்மையாகக் கருத்து கூறும் நண்பர்கள்.

10.3 பயனுள்ள முறையில் ஆலோசனை கேட்பது

தெளிவான கேள்விகள் தெளிவான பதில்களைத் பெற முக்கியமானவையாகும். ஆலோசனை கேட்கும்போது, சூழ்நிலையைச் சுருக்கமாக விளக்கி, எதில் உங்களுக்குத் தெளிவில்லை என்பதைச் சொல்லி, எந்த வகையான கருத்தை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதையும் தெளிவாகக் கூறுங்கள். சூழ்நிலையை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டால், ஆலோசனை வழங்குபவரால் உங்களுக்கு சிறப்பாக வழிகாட்ட முடியும்.

ஆலோசனை வழங்குபவரின் நேரத்தையும் மதிப்பது நல்ல உறவை உருவாக்கும். நீங்கள் சிந்தித்து கேட்டு, அவர் கூறுவதைக் கவனமாகப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கும்போது, மற்றவர்களும் உங்களுக்கு உதவுவதில் அதிக விருப்பம் காட்டுவார்கள்.

ஆலோசனையை முடிப்பதற்கு முன், "இந்த விஷயத்தில், நான் இன்னும் கேட்காத கேள்விகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?" என்று கேட்டு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

10.4 சொந்த முடிவெடுக்கும் திறனை இழக்காமல் ஆலோசனைகளை பரிசீலித்தல்

விவேகமான முடிவெடுப்பதற்கு, பிறரின் வழிகாட்டுதலையும் நம்முடைய சொந்த சிந்தனையையும் சமநிலைப்படுத்துவது அவசியம். ஆலோசனை என்பது ஒருவர் கருத்து மட்டுமே; அது கட்டளையல்ல. இறுதி முடிவுக்கும், அந்த முடிவின் விளைவுகளுக்கும் நாம் தான் முழுபொறுப்பு என்றும், ஆலோசனை கொடுத்தவர் பொறுப்பு இல்லை என்றும் நன்கு புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் பெறும் ஆலோசனையை, உங்கள் கொள்கைகள், நீண்டகால நோக்கங்கள் மற்றும் அந்தச் சூழ்நிலையைப் பற்றிய உங்கள் புரிதலுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது ஒரு நல்ல வழியாகும் (பகுதி-2 நீண்டகால நோக்கங்களைப்பற்றி விவரிக்கும்). அந்த ஆலோசனை இவற்றுடன் ஒத்துப்போனால், அது உங்கள் முடிவில் மேலும் தெளிவை ஏற்படுத்தும். மாறுபட்டால், அதற்கான காரணத்தைப் புரிந்துகொண்டு, அமைதியாகவும் தெளிவாகவும் சிந்தித்து முடிவு செய்யுங்கள்.

10.5 எப்போது ஆலோசனை கேட்காமல் இருப்பது

சில முடிவுகளை நாமேதான் எடுக்க வேண்டும். எல்லா விஷயத்திற்கும் ஆலோசனை கேட்பது, பிறரைச் சார்ந்திருக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்கி, நம் தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கும்.

சில நேரங்களில், தெளிவு நமக்குள்ளிருந்தேதான் வர வேண்டும்.

ஒரு விஷயம் மிகவும் தனிப்பட்டதாக (deeply personal) இருக்கும்போது, பலரின் கருத்துகள் உங்களைக் குழப்பக்கூடும் என்று தெரிந்தபோது, அல்லது எது சரியானது என்பதை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருந்தும், உங்களுக்குப் பொருந்தாத ஒரு முடிவை யாராவது உறுதிப்படுத்த வேண்டும் என்று மனம் ஏதிர்பார்க்கும்போது, ஆலோசனை கேட்காமல் இருப்பதே நல்லது.

பிறரின் வழிகாட்டுதலையும் நமக்குள் இருக்கும் தெளிவையும் சமநிலைப்படுத்தும்போது, நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன் மேலும் வலுப்படும். ஆலோசனையைத் தவிர்ப்பது நமது நோக்கமல்ல; எந்த முடிவை நாமே எடுக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்வதே நோக்கம். நம்மீது சரியான அளவு நம்பிக்கை வைக்கும்போது, காலப்போக்கில் நமது தன்னம்பிக்கையும் மனநிலையின் உறுதியும் அதிகரிக்கும்.

அத்தியாயம் 11 — வாழ்க்கையின் திசையைத் தெளிவாக அமைத்துக்கொள்வது

விவேகமான முடிவெடுப்பது தனிப்பட்ட முடிவுகளை எடுப்பது மட்டுமல்ல. வாழ்க்கையில் நாம் செல்ல வேண்டிய திசையைத் தெளிவாக வைத்திருப்பதும் அதில் அடங்கும். உங்கள் நீண்டகால இலக்குகள், மதிப்புகள் மற்றும் முக்கியத்துவம் அளிக்கும் விஷயங்கள் தெளிவாக இருந்தால், அன்றாட முடிவுகளை எடுப்பது எளிதாகவும் ஒரே நிலைப்பாட்டுடனும் இருக்கும். இந்தத் தெளிவு இல்லாவிட்டால், அறிவுள்ளவர்கள்கூட சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாறி, அவற்றின் தாக்கத்தால் செயல்பட்டு, தங்கள் ஆழமான நோக்கங்களுக்கு மாறான முடிவுகளை எடுக்கலாம்.

நீண்டகாலத் தெளிவு என்பது வாழ்க்கைக்காக ஒரு கடுமையான திட்டத்தை உருவாக்குவது அல்ல. உங்களுக்கு உண்மையில் எது முக்கியம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதும், நீங்கள் எப்படிப்பட்ட மனிதராக மாற விரும்புகிறீர்கள் என்பதை அறிந்துகொள்வதும், உங்கள் முடிவுகள் படிப்படியாக அந்தத் திசையில் உங்களை அழைத்துச் செல்கின்றனவா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதும்தான்.

வாழ்க்கையின் திசையைத் தெளிவாக வைத்துக்கொள்வது, பாதை மாறிச் செல்வதைத் தவிர்ப்பது, உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையில் அமைதியான மற்றும் நிலையான நம்பிக்கையை

வளர்த்துக்கொள்வது ஆகியவற்றுக்கான நடைமுறை வழிகளை இந்த அத்தியாயம் வழங்குகிறது.

மதிப்புகள் (values), வாழ்க்கை நோக்கம், தனிப்பட்ட அடையாளம் (identity) மற்றும் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் பற்றிய கேள்விகள், நல்ல முடிவெடுப்பையும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைச் சிந்தனையையும் இணைக்கின்றன. பகுதி-2, இந்தக் கருத்துகளை மேலும் விரிவாக எடுத்துக்கொண்டு, நிலையான உள்நிலை வாழ்க்கை நீண்டகாலத்தில் விவேகமான முடிவுகளை எவ்வாறு ஆதரிக்கிறது என்பதை விளக்குகிறது.

அடுத்த அத்தியாயம் (12) இதனுடன் தொடர்புடைய மற்றொரு கருத்துக்குத் திரும்புகிறது: வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக்கொள்வதும், தொடர்ந்து சிந்தித்துப் பார்ப்பதும் வாழ்க்கையின் திசையைத் தெளிவாக வைத்திருக்க அவசியமாகும்.

11.1 நல்ல முடிவெடுப்பில் வாழ்க்கையின் திசை ஏன் முக்கியம்?

வாழ்க்கையில் செல்ல வேண்டிய திசை தெளிவாக இருப்பவர்கள் முடிவுகளை விரைவாகவும் தெளிவாகவும் எடுக்க முடியும். ஒரு முடிவு தங்கள் நீண்டகால நலனுக்கு ஏற்றதா அல்லது அதற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா என்பதைப் பார்த்தே அவர்கள் முடிவுகளை மதிப்பிடுகிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் திசை தெளிவாக இல்லாவிட்டால், ஒவ்வொரு முடிவும் தேவைக்கு அதிகமாகப் பெரியதாகத் தோன்றும். சிறிய விஷயங்களைக்கூட ஒப்பிட்டுப் பார்த்து அதிக நேரத்தையும் மன ஆற்றலையும் செலவிடலாம். அல்லது பிறரின் எதிர்பார்ப்புகள், உணர்ச்சிகள், வெளிப்புற அழுத்தங்கள் ஆகியவை முடிவெடுப்பதில் அதிக ஆதிக்கம் செலுத்தலாம். மனதிற்குள் இருக்கும் தெளிவான திசை, தேவையற்றவற்றைத் தவிர்த்து முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது.

11.2 உங்கள் மதிப்புகளைத் தெளிவுபடுத்துதல்

உங்களது மதிப்புகளே உங்கள் வாழ்க்கையின் திசைக்கு அடிப்படை. நேர்மை, நிலைத்தன்மை, கற்றல், சுதந்திரம், பிறருக்கு உதவுதல், படைப்பாற்றல் (creativity), நம்பிக்கை போன்றவற்றில் உண்மையாக எதற்கு நீங்கள் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்திருந்தால், உங்கள் முடிவுகள் மேலும் ஒரே நிலைப்பாட்டுடனும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருக்கும். தெளிவு என்பது வெறும் கருத்துகளிலிருந்து (theory) வருவதில்லை; நம்மைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்ப்பதிலிருந்து வருகிறது. பிறரிடம் எந்தப் பண்புகளை நீங்கள் பாராட்டுகிறீர்கள், எந்த முடிவுகள் உங்களுக்குப் பெருமை அளித்தன, எந்தச் செயல்கள் உங்களுக்கு மனநிறைவைத் தரவில்லை என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இந்தக் குறிப்புகள், வரையறுக்கப்படாத அல்லது கற்பனையான கருத்துகளைக் காட்டிலும் உங்கள் உண்மையான மதிப்புகளைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்தும்.

11.3 சிறிய படிகளும் பெரிய கனவுகளும்

பெரிய இலக்குகளை விரும்புவது நல்லது. ஆனால் அவற்றை அடைவதற்கான சிறிய படிகள் இல்லாவிட்டால், அவை கவலையையும் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். நீண்டகாலத் திசையை மனதில் வைத்துக்கொண்டு, சிறியதும் நடைமுறைக்கு ஏற்றதுமான செயல்கள் மூலம் முன்னேறுவதே நல்ல முடிவெடுக்கும் முறையாகும். சிறிய படிகள் முன்னேற்றத்தை உருவாக்குகின்றன, அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன, தேவையானபோது நமது செயல்களை மாற்றிக்கொள்ளவும் உதவுகின்றன. பெரிய கனவுகள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தையும் ஊக்கத்தையும் தருகின்றன. இவை இரண்டும் நன்கு இணைந்தால், நிலையான முன்னேற்றத்தை உருவாக்க முடியும்.

11.4 திசை மாறாமல், பாதையை சரிசெய்துகொள்வது

வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்—வேலை மாறலாம், உறவுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம், புதிய விருப்பங்கள் உருவாகலாம், புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கலாம். அவ்வப்போது நமது வாழ்க்கையின் திசையை மறுபரிசீலனை செய்யாமல் இருந்தால், நாம் செல்லும் பாதை நமக்குத் தெரியாமலேயே மெதுவாக மாறிவிடலாம். ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு

ஒருமுறையாவது நமது திசையைப் பரிசீலிப்பது, நாம் சரியான பாதையில் இருக்கிறோமா என்பதை அறிந்துகொள்ள உதவும்.

இதற்கு ஒரு எளிய முறையைப் பின்பற்றலாம். உதாரணமாக, உங்கள் பிறந்தநாளுக்கு ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையின் திசையைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்; மீண்டும் ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு மறுபடியும் ஒருமுறை பரிசீலியுங்கள். அப்போது, “நான் இன்னும் சரியானதாகத் தோன்றும் ஒரு திசையில்தான் செல்கிறேனா?” என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இல்லையென்றால், தேவையான சிறிய மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள். இதற்காக உங்கள் நாள்காட்டியில் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையின் திசையைத் தெளிவுபடுத்துவது ஒருமுறை மட்டும் செய்ய வேண்டிய செயல் அல்ல; அது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு பழக்கம்.

11.5 தொடர்ந்து செயல்படுவதன் மூலம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்

ஊக்கத்தைவிட தொடர்ந்து செயல்படுவதிலிருந்தே (consistency) தன்னம்பிக்கை உருவாகிறது. உங்கள் செயல்கள் தொடர்ந்து உங்கள் மதிப்புகளுக்கும் நீண்டகால வாழ்க்கைத் திசைக்கும் ஏற்ப அமையும்போது, உங்களுக்குள் அமைதியான ஒரு தன்னம்பிக்கை உருவாகிறது. அது பிறர் தரும் பாராட்டையோ, பெரிய சாதனைகளையோ சார்ந்திருக்காது.

இந்தத் தன்னம்பிக்கை உங்கள் முடிவெடுக்கும் திறனை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையாலும் நீங்கள் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக வேண்டியதில்லை; வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து நிதானமாகக் கையாளும் திறன் உங்களிடம் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை உங்களுக்கு இருக்கும். காலப்போக்கில், உங்கள் செயல்களும் வாழ்க்கையின் திசையும் ஒன்றோடொன்று ஒத்துப்போகும்போது, அமைதியான தன்னம்பிக்கை உருவாகும். அது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நல்ல முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்கு துணையாக இருக்கும்.

அத்தியாயம் —12 வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றலும் தொடர்ந்து முன்னேற்றமும்

நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன் ஒரே நிலையில் இருப்பதல்ல. அனுபவம், சிந்தித்துப் பார்ப்பது மற்றும் திட்டமிட்டு முயற்சி செய்வது ஆகியவற்றின் மூலம் அது காலப்போக்கில் வளர்கிறது. நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன் கொண்டவர்கள் தவறுகளைத் தவிர்ப்பவர்கள் அல்ல; வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டு, தங்களை மாற்றிக்கொண்டு, மேம்படுத்திக்கொள்பவர்களே.

வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றல் என்பது எப்போதும் படித்துக்கொண்டிருப்பதையோ, தொடர்ந்து சுயமுன்னேற்றப் பயிற்சிகளைச் செய்வதையோ குறிக்காது. ஆர்வத்துடன் (curiousity) இருப்பதும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகைக் கவனிப்பதும், நமது சிந்தனையைப் படிப்படியாக மேம்படுத்திக்கொள்வதுமே இதன் அடிப்படை. இந்தத் தொடர்ச்சியான வளர்ச்சி, தெளிவு, சவால்களைச் சமாளிக்கும் திறன் மற்றும் மன உறுதியை உருவாக்குகிறது.

நீண்டகாலம் கற்றுக்கொள்ளும் மனப்பாங்கை எவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்வது, பிறர் சுட்டிக்காட்டும் தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டு எப்படி நம்மைச் சரிசெய்துகொள்வது, மாறிவரும் சூழ்நிலைகள், உறவுகள் மற்றும் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு நிலைகளிலும் நமது முடிவெடுக்கும் திறனை

எவ்வாறு தெளிவாகவும் வலுவாகவும் வைத்திருப்பது ஆகியவற்றை இந்த அத்தியாயம் விளக்குகிறது.

12.1 வாழ்க்கையில் ஆர்வமாக, ஆனால் செய்திகளில் மூழ்காமல் இருப்பது

ஆர்வமே வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக்கொள்வதற்கான அடிப்படை. நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகைப் பற்றி ஆர்வத்துடன் இருக்கும்போது, புதிய கருத்துகள், மாறுபட்ட பார்வைகள் மற்றும் நமக்குப் பழக்கமில்லாத சூழ்நிலைகள் ஆகியவற்றை இயல்பாகவே கவனிக்கத் தொடங்குகிறோம். ஆர்வம் நமது சிந்தனையை நெகிழ்வாகவும் திறந்த மனதுடனும் வைத்திருக்கிறது.

ஆனால், ஆர்வம் சீராக இருக்க வேண்டும்; குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு இருக்கக்கூடாது. ஒவ்வொரு புதிய போக்கையும் பின்பற்றவோ, வெளியாகும் ஒவ்வொரு கட்டுரையையும் படிக்கவோ தேவையில்லை. நமது புரிதலை ஆழப்படுத்தும் தகவல்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அறிந்துகொள்வதே நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனுக்கு உதவும் ஆர்வமாகும்.

12.2 திருத்தங்களை ஏற்றுக்கொள்வது

நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனை வலுப்படுத்தும் முக்கியமான பண்புகளில் ஒன்று, பிறர் சுட்டிக்காட்டும் திருத்தங்களை

ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை. பிறர் உதவ முயன்றாலும், தங்கள் தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்கள் அதே தவறுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்கிறார்கள். ஆனால், பிறர் சுட்டிக்காட்டுவதை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் விரைவாகத் தங்களை மேம்படுத்திக்கொள்கிறார்கள்.

பிறர் கூறும் ஒவ்வொரு கருத்தையும் ஏற்றுக்கொள்வது என்று இதற்குப் பொருளல்ல. சிந்தித்து வழங்கப்படும் கருத்துகளை கவனமாகக் கேட்டு, அவற்றை நேர்மையாகப் பரிசீலித்து, பயனுள்ளதாக இருப்பவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதே இதன் பொருள். இந்தப் பணிவுமுறை, எந்த ஒரு புத்தகமோ பயிற்சியோ தருவதைவிட வேகமாக நம்மை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

12.3 காலத்திற்கேற்ப உங்கள் சிந்தனையை மாற்றிக்கொள்வது

வாழ்க்கை மாறும்போது, அதற்கேற்ப நமது சிந்தனையும் மாற வேண்டும். உங்கள் பணியின் தொடக்கக் காலத்தில் பயனுள்ளதாக இருந்த சில வழிமுறைகள், பின்னர் அதே அளவு பயனுள்ளதாக இருக்காமல் போகலாம். இளமைக்காலத்தில் இருந்த சில உணர்ச்சிப்பூர்வமான பழக்கங்கள், சற்று வயதான பின் உங்களுக்கு உதவாமல் இருக்கலாம். உதாரணமாக, நிலைத்தன்மைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் இடையே நீங்கள் செய்யும் தேர்வு காலப்போக்கில் மாறலாம். உங்கள் சிந்தனையை அவ்வப்போது மாற்றிக்கொள்வது, உங்கள் முடிவுகளை

உண்மையான சூழ்நிலைக்கு ஏற்றதாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

சில ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை உங்கள் நம்பிக்கைகளையும், நீங்கள் இயல்பாக ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் கருத்துகளையும் மீண்டும் பரிசீலிப்பது நல்ல பழக்கம். அவை உங்கள் அனுபவம், மதிப்புகள் மற்றும் இலக்குகளுடன் இன்னும் ஒத்துப்போகின்றனவா என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு அவ்வப்போது மாற்றங்களைச் செய்துகொள்வது, உங்கள் சிந்தனையைத் தெளிவாக வைத்திருப்பதுடன், காலத்திற்குப் பொருந்தாத பழக்கங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை வழிநடத்துவதையும் தடுக்கிறது.

12.4 வெவ்வேறு மூலங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வது

பலவிதமான வழிகளில்/மூலங்களிலிருந்து இருந்து கற்றுக்கொள்ளும்போது, நமது புரிதல் வேகமாக வளர்கிறது. புத்தகங்கள், உரையாடல்கள், வழிகாட்டிகள், பணியில் கிடைக்கும் அனுபவங்கள், கவனிப்புகள், பயணங்கள், மற்றும் நம்முடைய தவறுகள்கூட வெவ்வேறு வகையான புரிதல்களைத் தருகின்றன. ஒவ்வொரு வழியும் நமது புரிதலுக்கு ஒரு புதிய அடுக்கைச் சேர்க்கிறது. புத்தகங்கள் அறிவைத் தருகின்றன; வழிகாட்டிகள் பரந்த பார்வையைத் தருகின்றனர்; அனுபவம் நடைமுறை உணர்வைத் தருகிறது; சிந்தித்துப் பார்ப்பது அந்த அனுபவங்களுக்கு அர்த்தத்தைத்

தருகிறது. இவை எல்லாம் இணைந்து, ஆழமான மற்றும் முழுமையான தீர்ப்புத்தன்மையை உருவாக்குகின்றன.

12.5 தொடர்ச்சியான, நிலையான முன்னேற்றத்தின் வலிமை

நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள நம்பகமான வழி, தொடர்ந்து சிறிது சிறிதாக முன்னேறுவதுதான். பெரிய மாற்றங்களையோ, திடீர் மாற்றங்களையோ செய்ய வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொரு வாரமும் சில நிமிடங்கள் சிந்தித்துப் பார்ப்பது, ஒரு பழக்கத்தை மேம்படுத்துவது, ஒரு தவறைத் திருத்திக்கொள்வது போன்ற சிறிய முயற்சிகள் காலப்போக்கில் மிகப் பெரிய முன்னேற்றமாக மாறுகின்றன.

தொடர்ந்து செயல்படுவது தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது. நாம் சிறிது சிறிதாக முன்னேறுவதை உணரும்போது, வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சமாளிக்கும் திறன் நமக்கு இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை உருவாகிறது. இந்த அமைதியான தன்னம்பிக்கையே வாழ்நாள் முழுவதும் வளர்ந்துவரும் நல்ல புரிதலுக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது.

இந்தச் சிறிய முன்னேற்றங்கள் நமது முடிவுகளை மட்டுமல்ல, நமது குணத்தையும் வடிவமைக்கின்றன. காலப்போக்கில், நாம் அதிக நிலைத்தன்மையுடனும், தெளிவுடனும், நம்மீது அதிக மரியாதையுடனும் வாழத்தொடங்குகிறோம். நல்ல முடிவெடுப்பது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட முடிவைப் பற்றியது

மட்டுமல்ல; ஒவ்வொரு நாளும் நாம் எப்படிப்பட்ட மனிதராக மாறிக்கொண்டிருக்கிறோம் என்பதையும் பற்றியது.

சிறிய முன்னேற்றங்களை உண்மையான அக்கறையுடன் தொடர்ந்து வளர்த்துக்கொண்டால், விவேகமாக முடிவெடுக்கும் திறன் நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகிவிடும். பயிற்சியின் மூலம் உடலில் வலிமை உருவாகுவது போல, இது அமைதியாக வளர்ந்து, நாம் செல்லும் இடமெல்லாம் நம்முடன் இருக்கும்.

முடிவுரை

நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன் என்பது அடைய வேண்டிய ஒரு இலக்கு அல்ல; வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒரு பழக்கம். தெளிவு, நிலைத்தன்மை, சிந்தித்துப் பார்ப்பது, ஒவ்வொரு அனுபவத்திலிருந்தும் கற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை ஆகியவற்றின் மூலம் அது மெதுவாக வளர்கிறது. நீங்கள் எங்கிருந்து தொடங்கினாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது, எவை உங்களைப் பாதிக்கின்றன, வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனிக்கத் தொடங்கும் தருணத்திலிருந்தே உங்கள் முடிவெடுக்கும் திறன் வலுப்பெறத் தொடங்கும்.

இந்தத் திறன்களை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளும்போது, வாழ்க்கை முன்பைவிடக் குறைவான குழப்பத்துடன் தோன்றத் தொடங்கும். முடிவுகள் தெளிவாகும். வெளிப்புற அழுத்தத்தின்

தாக்கம் குறையும். நீங்கள் உங்கள்மீது நம்பிக்கை வைக்கத் தொடங்குவீர்கள். அது அகந்தையால் வரும் நம்பிக்கை அல்ல; கவனிப்பாலும் அனுபவத்தாலும் உருவாகும் நிலையான தன்னம்பிக்கை. இந்த மனச் சமநிலை, மாறிவரும் சூழ்நிலைகள், நிச்சயமற்ற தருணங்கள் மற்றும் புதிய சூழல்களைக் கடந்து நிதானமாகச் செல்ல உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

உங்கள் பழக்கங்களே உங்கள் முடிவெடுக்கும் திறனை உருவாக்குகின்றன; உங்கள் மதிப்புகள் அதை வலுப்படுத்துகின்றன; உங்கள் மனதில் நீங்கள் அனுமதிக்கும் தகவல்களின் தரம் அதைச் சரியான நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. காலப்போக்கில் சிறிய மாற்றங்களைச் செய்துகொண்டே இருந்தால், அதிர்ஷ்டத்தையோ பிறரின் பாராட்டையோ சார்ந்திருக்காத ஒரு தெளிவு உங்களுக்குள் உருவாகும். அது உங்களுக்கே உரியதாக மாறிவிடும்.

நமது நோக்கம் எளிமையானது: தெளிவாகச் சிந்திப்பது, சரியான முடிவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது, உங்கள்மீது அமைதியான மரியாதையுடன் வாழ்வது. இந்த வழிகாட்டி உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையில் உங்களுக்குத் துணையாக இருக்கட்டும்.

பிற்சேர்க்கை A — விவேகமான முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வாசகருக்கான சுய மதிப்பீடு

1. தெளிவும் நிதானமும்

- யாராவது அழுத்தம் கொடுக்கும்போது, உடனடியாகப் பதிலளிப்பதற்கு முன் சற்று நின்று சிந்திக்கிறேனா?
- ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கு முன், நான் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறேனா என்பதை உணர்கிறேனா?
- தேவைப்படும்போது மனதை அமைதிப்படுத்திக்கொள்ள எனக்கு அவகாசம் அளிக்கிறேனா?
- செயல்படுவதற்கு முன், எடுக்க வேண்டிய முடிவை என் சொந்த வார்த்தைகளில் சொல்லிப் பார்த்துக்கொள்கிறேனா?

2. தகவலின் தரமும் போதுமான அளவும்

- இந்த முடிவை எடுப்பதற்குத் தேவையான தகவல்கள் என்னிடம் போதுமான அளவு உள்ளனவா, அல்லது தகவல் இல்லாத இடங்களை என் ஊகம், உணர்ச்சிகள் அல்லது அழுத்தத்தைக் கொண்டு நிரப்புகிறேனா?
- இந்தத் தகவல் ஏன் இந்த நேரத்தில் என்னை வந்தடைந்துள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்கிறேனா?

- உணர்ச்சியைத் தூண்டும் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான தகவல்களைச் சரிபார்க்கிறேனா?
- தரம் குறைந்த தகவல்கள் என்னை அதிகம் பாதிக்காதபடி அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறேனா?
- என் சிந்தனையைத் தெளிவுபடுத்த உதவும் தகவல்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பெறுகிறேனா?

3. மக்களும் அவர்களின் நோக்கங்களும்

- ஒருவர் சொல்லும் பேச்சை மட்டும் பார்க்காமல், அவருக்குக் கிடைக்கும் பயனையும் கவனிக்கிறேனா?
- ஒருவர் நம்பகமானவரா என்பதையும், அவர் செயல்படும் விதத்தையும் வேறுபடுத்திப் பார்க்கிறேனா?
- மற்றவர்களின் நடத்தையில் தொடர்ந்து காணப்படும் போக்குகளைக் கவனிக்கிறேனா?
- தொடர்ந்து மாறான ஆதாரங்கள் கிடைக்காத வரை, மற்றவர்களின் நோக்கத்தை நல்லதாகவே கருதுகிறேனா?

4. குடும்பம் மற்றும் வாழ்க்கைத் துணை தொடர்பான முடிவுகள்

- பிறரைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக இந்த முடிவை எடுக்கிறேனா, அல்லது எதிர்காலத்தில் நான் என்னை மதிக்கக்கூடிய முடிவை எடுக்கிறேனா?
- இதே சூழ்நிலையில் என் நெருங்கிய நண்பர் இருந்தால், அவருக்கு நான் என்ன அறிவுரை கூறுவேன்?
- கருத்து வேறுபாடு ஏற்படும் என்ற பயத்தால் நான் 'சரி' என்று சொல்கிறேனா?

5. சாதக-பாதகங்களைச் சிந்தித்தல்

- ஒவ்வொரு தேர்வும் எனக்கு என்ன தருகிறது, எதை இழக்கச் செய்கிறது என்பதைப் பரிசீலிக்கிறேனா?
- மனதில் இருக்கும் தயக்கத்தின் காரணமாக முடிவுகளைத் தள்ளிப்போடுவதைத் தவிர்க்கிறேனா?
- அந்த முடிவின் நீண்டகால விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்கிறேனா?
- முன்பு நான் எடுத்த முடிவை மீண்டும் பரிசீலிக்கும் அளவுக்கு சூழ்நிலைகள் மாறிவிட்டனவா?
- இந்த முடிவை இப்போதே எடுக்க வேண்டுமா?

6. உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வது

- என்னென்ன விஷயங்கள் என்னுள் தீவிரமான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுகின்றன என்பதை அறிந்திருக்கிறேனா?
- மனம் கொந்தளிக்கும் நிலையில் முடிவெடுப்பதைத் தவிர்க்கிறேனா?
- சற்று விலகி இருந்து, மனம் தெளிந்த பிறகு முடிவை மீண்டும் பார்க்க வேண்டிய நேரத்தை அறிந்திருக்கிறேனா?
- உணர்ச்சிவசப்பட்டு செய்த தவறுகளுக்காக என்னைக் குறை சொல்லாமல், அதிலிருந்து மீண்டு வருகிறேனா?

7. கற்றலும் வளர்ச்சியும்

- நான் எடுக்கும் முடிவுகளைத் தொடர்ந்து பரிசீலித்துப் பார்க்கிறேனா?
- சிந்தித்து கருத்து கூறும் நபர்களிடமிருந்து வரும் திருத்தங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேனா?
- நல்ல விளைவுகளிலிருந்தும் எதிர்மறையான விளைவுகளிலிருந்தும் கற்றுக்கொள்கிறேனா?

- ஒரே மாதிரியான தவறு அல்லது போக்கு மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுவதை கவனிக்கும்போது, என் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்கிறேனா?
- ஒவ்வொரு மாதமும் சிறிதளவாவது என்னை மேம்படுத்திக்கொள்கிறேனா?

இந்தக் கேள்விகள் மற்றவர்களைப் பற்றி மோசமானதையே நினைப்பதற்கானவை அல்ல; நம்மைச் சுற்றியுள்ளவற்றை நன்றாகக் கவனித்துக்கொள்ள உதவும் கருவிகள். தொடர்ந்து காணப்படும் போக்குகளைக் கவனியுங்கள், விழிப்புடன் இருங்கள்; அதே நேரத்தில், மற்றவர்கள் தங்களை எப்படிப்பட்டவர்கள் என்று காட்டிக்கொள்ள அவர்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள். நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனுக்கு எச்சரிக்கையும் பிறரிடம் நல்லெண்ணத்துடன் இருப்பதும் இரண்டும் தேவை.

பகுதி-2

தனிப்பட்ட, நடைமுறைக்கு ஏற்ற தத்துவம்

அத்தியாயம் — 1 உங்கள் மனதைப் புரிந்துகொள்வது

நம்மிடம் இருக்கும் மிகவும் மதிப்புள்ள கருவி லேப்டாப்போ, பாடப்புத்தகமோ, கால அட்டவணையோ அல்ல. அது நமது மனம். ஆனால் பல இளைஞர்கள் அவரவர் மனம் எப்படி செயல்படுகிறது என்பதை அறியாமலேயே பள்ளியையும் கல்லூரியையும் கடந்து செல்கிறார்கள். பல பெரியவர்களும் தாங்களும் இதை இன்றுவரை கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்று கண்டறிகிறார்கள்.

எண்ணங்கள் பல நேரங்களில் தானாகவே தோன்றுவது போல இருக்கும். மனநிலை சில நேரங்களில் உற்சாகமாகவும் சில நேரங்களில் உற்சாகம் குறைந்தும் இருக்கும். முனைப்பு (motivation) ஒரு நேரத்தில் தோன்றி மறுநேரத்தில் குறைந்தும் போகலாம். மன அழுத்தமும் சில சமயம் திடீரென அதிகரிக்கலாம். இவை அனைத்தும் முதலில் சாதாரணமாகவே தோன்றும்; ஆனால் ஒரு கட்டத்தில் அவை நமது செயல்திறனையும் தன்னம்பிக்கையையும் பாதிக்க ஆரம்பிக்கும்.

உங்கள் மனதைப் புரிந்துகொள்வது கடினமான விஷயம் அல்ல. அதற்கு பெரிய உளவியல் அறிவும் தேவையில்லை. அது ஒரு எளிய மாற்றத்திலிருந்து தொடங்குகிறது. அதாவது, உங்கள் எண்ணங்களிலும் உணர்ச்சிகளிலும் முழுவதும் உள்ளே மூழ்காமல் அவற்றை கவனித்து பார்க்க கற்றுக்கொள்வது.

இந்தப் பழக்கம் உருவாக ஆரம்பித்தால், நீங்கள் மனதை கவனிக்கும்திறனைப் பெறுவீர்கள் (mind-watching). இதன் பொருள் வாழ்க்கையிலிருந்து விலகுவதோ அல்லது உணர்ச்சிகளை அடக்குவதோ இல்லை. இதன் உண்மையான பொருள் மிகவும் எளியது: உங்கள் மனதில் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கும், நீங்கள் அதற்கு எப்படி பதிலளிக்கிறீர்கள் என்பதற்கும் இடையில் ஒரு சிறிய இடைவெளியை உருவாக்குவது.

இந்தக் நிலையை நீங்கள் அடைந்தால், உங்கள் மனத்தில் நடக்கும் சில மாற்றங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கவனிக்க ஆரம்பிப்பீர்கள். உங்கள் மனம் எப்போது பதட்டமாகவும் அமைதியில்லாமலும் இருக்கிறது, எப்போது சோர்வாகவும், கனமாகவும், ஆர்வம் குறைந்தும் இருக்கின்றது என்று அறிவீர்கள். மற்றும் தெளிவான மன நிலையில் உங்கள் சிந்தனை எவ்வாறு அமைதியாக விஷயங்களை தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு நிதானமாக நல்ல முடிவுகளை எடுக்க முடிகிறதென்பதையும் நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். இந்த மாற்றங்களை கவனிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் நாம் எடுக்கும் முடிவுகளின் தரம் பெரும்பாலும் அந்த நேரத்தில் உள்ள நம் மனநிலையைப் பொறுத்தே இருக்கும்.

மக்கள் செய்யும் பல தவறுகள் — வேலைகளை அவசரமாக முடிப்பது, விரைவாக கைவிடுவது, உணர்ச்சிவசப்படுவது, அல்லது வேலைகளை தள்ளிப்போடுவது இவை அனைத்தும் — பெரும்பாலும் தவறான மனநிலையிலிருந்து செயல்படுவதால்

ஏற்படுகின்றன. பதட்டமான மனம் உங்களை அவசர முடிவுகளுக்கு தள்ளும். சோர்வான மனம் உங்களை வேலைகளைத் தவிர்க்கத் தூண்டும். ஆனால் தெளிவான மனம் சமநிலையுடன் செயல்பட உதவும். உங்கள் பணி, மனதை எப்போதும் ஒரு சரியான நிலையில் வைத்திருக்க கட்டாயப்படுத்துதல் அல்ல. அதற்குப் பதிலாக, எந்த முடிவையோ செயலையோ செய்யும் முன்பு நீங்கள் எந்த மனநிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுவது தான் முக்கியம். இந்த புரிதல் மன அழுத்தத்தை மிகவும் குறைக்கும்.

அப்போது நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் மனம் உற்சாகமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க மாட்டீர்கள்; மனநிலையின் இயல்பான மாற்றங்களுக்காக உங்களை நீங்களே குறைத்தும் மதிப்பிட மாட்டீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, அந்த நேரத்தில் இருக்கும் மனநிலையோடு மெதுவாகவும் உறுதியுடனும் செயல்பட கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

மனம் பதட்டமாக இருந்தால், சில நிமிடங்கள் அமைதியாக, மெதுவாக மூச்சு விடுங்கள். மனம் சோர்வாக இருந்தால், வேகத்தைப் பெற ஒரு சிறிய செயலுடன் தொடங்குங்கள். அந்தச் சிறிய செயல் முன்னேற்றத்திற்கு ஆரம்ப சக்தியைத் தரும். மனம் தெளிவாக இருக்கும் போது, அந்த சமயத்தை நன்றாக பயன்படுத்துங்கள். காலப்போக்கில் இந்த பழக்கம் நம் உணர்வுகளில் ஒரு முதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

அப்போது மனநிலையின் ஒவ்வொரு மாற்றத்தாலும் அல்லது வெளியிலிருந்து வரும் அழுத்தங்களாலும் நீங்கள் எளிதில் பாதிக்கப்பட மாட்டீர்கள். நீங்கள் அவசரப்பட்டு உணர்ச்சி வசப்படாமல், நிலையான சிந்தனையோடு செயல்பட ஆரம்பிப்பீர்கள். இதனால் படிப்பிலும் தொழிலும் முன்னேற்றம் ஏற்படும், குழப்பம் குறையும், சவால்களை நிதானமாக சமாளிக்கும் திறன் வலுப்படும்.

மனதைப் புரிந்துகொள்வது அதைக் முழுமையாக கட்டுப்படுத்துவது அல்ல, உங்களுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதை தெளிவாக அறிந்து கொள்வது. அந்த புரிவு நீங்கள் மேலும் நல்ல முடிவுகளை எடுக்க உதவும். ஒரு முறை நீங்கள் உங்கள் மனதை அல்லது எண்ணங்களை கவனித்து பார்க்க கற்றுக்கொண்டால், நடைமுறை தத்துவத்தின் மிக முக்கியமான முதல் அடித்தளத்தை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். அதாவது, அவசர உணர்ச்சிகளால் இழுத்துச் செல்லப்படாமல், நிலையான மனநிலையுடன் செயல்படும் திறனை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

அத்தியாயம் — 2 கவனமும் நவீன உலகமும்

உங்களிடம் இருக்கும் மிக மதிப்புமிக்க சொத்துகளில் ஒன்று உங்கள் கவனிக்கும் திறன் (attention). நீங்கள் என்ன கற்கிறீர்கள், எப்படி சிந்திக்கிறீர்கள், எப்படிப்பட்ட மனிதராக உருவாகிறீர்கள் என்பதனை உங்களுடைய கவனிக்கும் திறனே தீர்மானிக்கிறது. ஆனால், இன்றைய உலகில் நமது கவனம் எப்போதும் பல திசைகளில் இழுக்கப்படுகிறது. இடையூறுகள் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. நமது கவனம் சிதறும்படி பல விஷயங்கள் திட்டமிட்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. பலருக்கு, கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாதபோது, புதிய விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியாதபோது அல்லது தொடர்ந்து வேலை செய்ய முடியாதபோதுதான், எவ்வளவு சுயக்கட்டுப்பாட்டை இழந்திருக்கிறோம் என்பது புரிகிறது.

கவனம் செலுத்துதல் என்பது மனதின் ஒரு திறன் மட்டும் அல்ல. அது எல்லா கற்றலுக்கும் அடித்தளம். நமது கவனம் நிலையாக இருந்தால், புதிய கருத்துகளையும் அவற்றுக்கிடையே இருக்கும் தொடர்புகளை எளிதாக கண்டறிந்து அந்த வேலையில் ஆழமாக ஈடுபடலாம். ஆனால், கவனம் சிதறியிருந்தால், எப்போதும் பிஸியாக இருப்பது போலத் தோன்றும். ஆனால், செய்த வேலை மிகக் குறைவாக இருக்கும். சிதறிய கவனம், சிதறிய பலன்களையே தரும்.

இன்றைய தொழில்நுட்பங்கள் உங்கள் கவனத்தைப் ஈர்ப்பதற்காகவே உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. செயலிகள்,

அறிவிப்புகள், காணொளிகள் மற்றும் செய்திகள் உங்கள் கவனத்தை ஈர்த்து, அவற்றிலேயே நீண்ட நேரம் செலவிடும்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை அனைத்தும் தீயவை என்று கூறமுடியாது. ஆனால் அவை உங்கள் தேவைக்காக அல்ல, அவற்றின் நோக்கத்திற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை உண்டாக்கியவர்களின் நோக்கம் உங்கள் கவனத்தைப் ஈர்ப்பது. உங்கள் நோக்கம் உங்கள் கவனத்தைப் பாதுகாப்பது. இந்த வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

ஒவ்வொரு கவனச் சிதறலுக்கும் ஒரு விலை உண்டு. உங்கள் கவனத்தை ஒரு வேலையிலிருந்து இன்னொரு வேலைக்கு சில நொடிகளுக்கு மாற்றினால் கூட உங்கள் சிந்தனையின் ஆழம் குறைகிறது. ஒரு வேலையில் முழு கவனத்துடன் ஈடுபட சிறிது நேரம் தேவைப்படும். ஆனால், ஒவ்வொரு இடையூறும் அந்த செயல்முறையை மீண்டும் தொடங்கச் செய்கிறது. அதனால்தான் ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது நம்மை பிஸியாக வைத்தாலும், நல்ல பலனைத் தருவதில்லை. தரத்தை இழக்காமல் கவனத்தைப் பல இடங்களில் பிரித்து வைத்திருக்கும்படி மனித மூளை உருவாக்கப்படவில்லை.

கவனத்தைப் பாதுகாக்கும் முதல் படி விழிப்புணர்வு (awareness). காரணமில்லாமல் எத்தனை முறை உங்கள் கைப்பேசியை எடுக்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள். "ஒரு நிமிடம் மட்டும்" என்று ஒரு செயலியைத் திறந்து, பத்து நிமிடங்கள் சென்றுவிடுவதை கவனியுங்கள். நீண்ட நேரம் சமூக

வலைதளங்களைப் பார்த்த பிறகு உங்கள் மனம் அமைதியற்றதாக, கவனமில்லாததாக அல்லது சோர்வாக இருப்பதையும் கவனியுங்கள். இவை அனைத்தும், உங்கள் கவனம் உங்களால் அல்ல, வெளிப்புற காரணங்களால் வழிநடத்தப்படுகிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள். இதனை உணர்ந்து நீங்கள் செய்யும் சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய பலனைத் தரும்.

தேவையில்லாத அறிவிப்புகளை நிறுத்துங்கள். படிக்கும் நேரத்திலும், அதிக கவனம் தேவைப்படும் வேலையிலும், கைப்பேசியை உங்களிடமிருந்து தூரமாக விலக்கி வையுங்கள். செய்திகள் அல்லது சமூக வலைதளங்களைப் பார்ப்பதற்கு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். ஒவ்வொரு செய்திக்கும் உடனே பதிலளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இடையூறு இல்லாத குறுகிய நேரத்தை ஒதுக்கி முழு கவனத்துடன் வேலை செய்யும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த பழக்கங்கள் மிகவும் எளிமையானவை. ஆனால் அவற்றின் பலன்கள் மிகப் பெரியவை.

கவனத்தைப் பாதுகாப்பது என்பது தொழில்நுட்பச் சாதனங்களைத் தவிர்ப்பது அல்ல. நீங்களே அதைப்பற்றி யோசனைசெய்து, தேவையான நேரத்தில், தேவையான விதத்தில் அவற்றை பயன்படுத்துவதே முக்கியம். அதாவது, எப்போது, எப்படி அவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை நீங்கள் முன்கூட்டியே முடிவு செய்ய வேண்டும். உங்கள் கவனம் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்கும்போது,

நேரம், ஆற்றல் மற்றும் மனத்தின் மீதான கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெறுகிறீர்கள்.

நிலையான மனநிலை மன உறுதியால் மட்டும் உருவாகாது. சுற்றுப்புறத்தைச் சரியாக அமைத்துக்கொள்வது, பழக்கங்களைக் கவனிப்பது, கவனத்தை எதில் செலுத்த வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பது ஆகியவற்றால் அது உருவாகிறது. உங்கள் கவனத்தைச் சரியான முறையில் செலுத்தக் கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் மேம்படும். உங்கள் படிப்பு, சிந்தனை, மனநிலை மற்றும் சிந்தனையின் தெளிவு அனைத்தும் வளர்ச்சி அடையும்.

அத்தியாயம் — 3 தீவிர ஆர்வமும் சீரான முற்சியும்

நம்மில் பலர் அடிக்கடி ஒரு கருத்தைக் கேள்விப்படுகிறோம். "உங்கள் ஆர்வத்தைப் பின்பற்றுங்கள் (follow your passion)." இது புதுமையாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் தோன்றுகிறது. வாழ்க்கையில் உற்சாகத்தையும் ஒரு நோக்கத்தையும் தரும் என்று நம்ப வைக்கிறது. தீவிரஆர்வம் நம்மைச் செயல்படத் தூண்டும். ஆனால், அது எப்போதும் சரியான வழியைக் காட்டாது. அது விரைவாக உருவாகும்; அதே வேகத்தில் மறைந்துவிடவும் செய்யும். உண்மையான முன்னேற்றத்திற்குத் தேவையான நீண்டகால, சாதாரண முயற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய அது போதுமானதாக இருக்காது.

பிரச்சினை தீவிரஆர்வத்தில் இல்லை. உற்சாகம் நமக்கு உதவக்கூடியதே. ஆனால், வாழ்க்கையின் முக்கிய முடிவுகளை ஆர்வத்தை மட்டும் நம்பி எடுப்பதுதான் பிரச்சினை. ஆர்வத்தை மட்டுமே நம்பினால், உங்கள் ஊக்கம் நிலையாக இருக்காது. சில நாட்கள் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் வேலை செய்வீர்கள். பிறகு அதில் இருந்த ஆர்வம் குறைந்துவிடும். ஒரு வேலையை முடிப்பதற்கு முன்பே மற்றொரு புதிய விஷயத்தைத் தொடங்க விரும்புவீர்கள். ஆரம்பத்தில் இருந்த உற்சாகம் குறைந்துவிட்டால், "என்னிடம் ஏதோ குறை இருக்கிறது" என்று உங்களையே குறை சொல்லத் தொடங்குவீர்கள். உண்மையில், உங்களிடம் எந்தக் குறையும் இல்லை. தீவிரஆர்வம் என்பது இயல்பாகவே நீண்ட காலம் நீடிப்பதில்லை.

தொடர்ச்சியான முயற்சி இதற்கு மாறுபட்டது. அதில் பெரிய பரபரப்பு இருக்காது. ஆனால், அதனால் கிடைக்கும் பலன் அதிகம். மனநிலை சாதாரணமாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து வேலை செய்வதே தொடர்ச்சியான முயற்சி. எப்போதும் உற்சாகமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமின்றி, தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்லும் மனப்பக்குவமே அது. இதுவே தொடக்கநிலையிலிருப்பவர்களை திறமையாளர்களாகவும், திறமையாளர்களை வல்லுநர்களாகவும் மாற்றுகிறது.

இதன் பொருள் உணர்வுகளை அடக்க வேண்டும் என்பதல்ல. தீவிரஆர்வம் ஒரு விருந்தாளி; அது நிரந்தர அடித்தளம் அல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்வதுதான் முக்கியம். ஆர்வம் இருக்கும் போது அதை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துங்கள். அது இல்லாதபோது, தெளிவான சிந்தனை, ஒழுக்கம் மற்றும் அர்ப்பணிப்பை (commitment) நம்புங்கள். இதுவே சாதாரண மனிதர்களை உயர்ந்த சாதனையாளர்களாக உருவாக்கும் மனப்பான்மை.

நீண்டகால வெற்றியை நிர்ணயிப்பது தொடர்ச்சியான செயல்பாடுதான். தினமும் அமைதியாக ஒரு மணி நேரம் படிக்கும் மாணவர், சில நாட்கள் மட்டும் அதிக உற்சாகத்துடன் படித்து, பிற நாட்களில் படிக்காத மாணவரைவிட சிறப்பாக முன்னேறுவார். ஒரு பயணத்தைத் தொடங்க தீவிர ஆர்வம் உதவலாம். ஆனால், அந்தப் பயணத்தில் எவ்வளவு தூரம் செல்லப் போகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிப்பது தொடர்ச்சியான முயற்சிதான்.

நோக்கம் (purpose) என்பது செயல்படும்போதுதான் உருவாகிறது; காத்திருப்பதால் அல்ல. உத்வேகம் (inspiration) வரும் வரை காத்திருந்தால் வாழ்க்கையின் திசை தெரியாது. வேலை செய்யத் தொடங்குங்கள். அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு உண்மையில் முக்கியமானது என்ன என்பதை மெதுவாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். தெளிவை நாம் தேடிக்கண்டுபிடிக்க முடியாது; தொடர்ந்து செயல்படுவதன் மூலம் அதை நாம் உருவாக்கலாம்.

இறுதியாக, தீவிரமான ஆர்வம் இருந்தால் நல்லது. ஆனால் அது கட்டாயமில்லை. தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சிதான் மிகவும் முக்கியம். உற்சாகத்தை தரும் உணர்ச்சியை நம்பாமல், தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதை நம்பினால், உங்கள் வாழ்க்கை உறுதியானதாக இருக்கும்.

அத்தியாயம் — 4 விவேகமான இலட்சியம்

இலட்சியம் என்பது தவறான ஒன்று அல்ல. அது வளரவும், சமூகத்திற்கு பங்களிக்கவும், வாழ்க்கையில் அர்த்தமுள்ள சாதனைகளை நிகழ்த்தவும் தூண்டும் நல்ல விருப்பம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஓரளவாவது இலட்சியம் தேவை. அது இல்லையென்றால், வாழ்க்கை திசையற்றதாகிவிடும். இங்கு முக்கியமான கேள்வி, உங்களிடம் இலட்சியம் இருக்க வேண்டுமா என்பதல்ல; நீங்கள் எந்த வகையான இலட்சியத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதுதான்.

இலட்சியம் இரண்டு வகைப்படும். முதல் வகை அலைபாயும் இலட்சியம். இது மற்றவர்களுடன் தன்னை ஒப்பிடுவதாலும், தன்னம்பிக்கை குறைவாலும், தன்னை நிரூபிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தாலும் உருவாகிறது. இப்படிப்பட்ட இலட்சியம் மன அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் உண்டாக்கும். எப்போதும் மற்றவர்களை விட பின்தங்கியிருப்பதாக உணர வைக்கும். ஆரம்பத்தில் அதிக உற்சாகத்தைத் தந்தாலும், விரைவில் சோர்வையும் ஏமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

இரண்டாவது விவேகமான அல்லது அறிவார்ந்த இலட்சியம். இது தற்காலிக உணர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டதல்ல; தெளிவான சிந்தனையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது அமைதியானதும், நிலையானதும், நடைமுறைக்கு ஏற்றதுமாக இருக்கும். உங்களை அளவுக்கு மீறி தள்ளாமல், தொடர்ந்து முன்னேற ஊக்குவிக்கும். விவேகமான லட்சியம் என்பது

அகங்காரத்திலிருந்து வருவதில்லை; அது உங்களிடமும், உங்கள் பணியிடமும், உங்களைச் சார்ந்திருப்பவர்களிடமும் உங்களுக்குள்ள பொறுப்புணர்விலிருந்து பிறப்பதாகும்.

அறிவார்ந்த இலட்சியம் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பளிக்கும்; ஆனால் அவற்றின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்காது. உற்சாகம் இருக்கும் போது அதை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளும். ஆனால், செயல்படுவதற்கு உற்சாகத்தையே நம்பியிருக்காது. உற்சாகம் இல்லாத நேரங்களிலும் தொடர்ந்து முன்னேற உதவும். அந்த நேரத்தில் கவர்ச்சியாகத் தோன்றும் விஷயங்களைப் பின்தொடராமல், எதிர்காலத்திற்கு நன்மை தரும் முடிவுகளை அமைதியாக எடுக்க வழிகாட்டும்.

அறிவார்ந்த அல்லது விவேகமான இலட்சியத்தின் முக்கியமான அடையாளங்களில் ஒன்று, உடனடியே கிடைக்கும் இன்பத்தை ஒதுக்கி வைத்து, எதிர்காலத்தில் கிடைக்கும் பெரிய பலனைத் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன். அறிவார்ந்த இலட்சியம் கொண்ட ஒரு மாணவர், இன்றைய சிறிய சுகத்தை விட்டுக்கொடுத்து, நாளைய பெரிய வெற்றியைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். இது இழப்பு அல்ல. இது சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் உள்ளார்ந்த வலிமையின் அடையாளம்.

மற்றொரு அடையாளம் பணிவு மற்றும் அடக்கம் (humility). உண்மையான வெற்றி ஒரே நாளில் கிடைப்பதில்லை. அது பொறுமை, தொடர்ந்து கற்றல், விடாமுயற்சி ஆகியவற்றால் உருவாகிறது. உங்கள் முன்னேற்றத்தை அவசரப்படுத்தவோ, பெரிதுபடுத்திக் காட்டவோ தேவையில்லை. பணிவுடன்

இணைந்த இலட்சியம், சமநிலையை இழக்காமல் தொடர்ந்து வளர உதவுகிறது.

நல்ல இலட்சியத்துடன் இருப்பது நல்லது. ஆனால் அறிவார்ந்த இலட்சியம் அதைவிட சிறந்தது. உங்கள் இலட்சியம் அவசர உணர்ச்சிகளால் அல்ல, தெளிவான சிந்தனையால் வழிநடத்தப்படும்போது, மனச்சோர்வடையாமல், கவனம் சிதறாமல், உடல் மற்றும் மன நலத்தை பாதிக்காமல் கடினமான இலக்குகளையும் அடையும் ஆற்றல் உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

உங்கள் இலட்சியத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். அது உங்களை முன்னோக்கி நகர்த்தட்டும். ஆனால் அதை எப்போதும் தெளிவான சிந்தனையால் வழிநடத்துங்கள்; அது உங்களை ஆள அனுமதிக்காதீர்கள். இப்படிப்பட்ட இலட்சியம்தான் வெற்றிகரமானதோடு நிலையான எதிர்காலத்தையும் உருவாக்க உதவுகிறது.

அத்தியாயம் — 5 மன அழுத்தம், பயம், மற்றும் அழுத்தமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளித்தல்

மன அழுத்தம், பயம், மற்றும் அழுத்தமான சூழ்நிலைகள் மாணவர் வாழ்க்கையிலும் தொழில் வாழ்க்கையிலும் தவிர்க்க முடியாதவை. தேர்வுகள், காலக்கெடுகள், பிறரின் எதிர்பார்ப்புகள், மற்றும் எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமின்மை ஆகியவை பலவிதமான உணர்ச்சிகளை உருவாக்கும். பல இளைஞர்கள் இத்தகைய உணர்ச்சிகளை பலவீனத்தின் அடையாளமாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது உண்மையல்ல. சவால்களுக்கு மனம் இயல்பாக அளிக்கும் பதில்தான் அவை. எனவே, மன அழுத்தத்தை முற்றிலும் நீக்க முயல்வதற்குப் பதிலாக, அதை எதிர்கொள்ளும்போது, அதற்கிடையிலும் மனநிலையைச் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்வதைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

மனம் தாங்க முடியாத அளவுக்கு சுமையாக உணரும்போது மன அழுத்தம் உருவாகிறது. எதிர்காலம் தெளிவாகத் தெரியாதபோது பயம் தோன்றுகிறது. எல்லாமே ஒரே பெரிய முடிவைப் பொறுத்திருக்கிறது என்று நினைக்கும்போது அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இவை அனைத்தும் இயல்பான உணர்வுகள். ஆனால் அவை எப்போதும் உண்மையைப் பிரதிபலிப்பதில்லை. மனம் பிரச்சினைகளை பெரிதுபடுத்திப் பார்க்கும். அதே நேரத்தில், அவற்றைச் சமாளிக்கும் நம் திறனை குறைவாக மதிப்பிடும்.

மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கான முதல் படி, ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி மனம் எவ்வளவு விரைவாகத் தேவையற்ற கற்பனைகளையும் ஊகங்களையும் உருவாக்குகிறது என்பதை உணர்வதாகும். சாதாரணமான ஒரு வேலையைக்கூட சிறிது காலம் பார்க்காமல் விட்டால், மனம் அதை பெரிய பிரச்சினையாகக் கற்பனை செய்யத் தொடங்கிவிடும். இந்தக் கற்பனையான எண்ணங்களை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்தால், மன அழுத்தம் தேவையற்ற பதற்றமாக மாறுவதைத் தடுக்க முடியும்.

பயம் தோன்றும்போது உடனே அதற்கு எதிர் நடவடிக்கை எடுக்காதீர்கள். சிறிது நேரம் நின்று, அமைதியாக ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை எடுங்கள். பிறகு, அந்தப் பயம் எதனால் உருவாகிறது என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில், பயம் உண்மையான சூழ்நிலையால் ஏற்படுவதில்லை. என்ன நடக்குமோ என்று மனம் கற்பனை செய்யும் எதிர்கால விளைவுகளால்தான் அது உருவாகிறது.

"தோல்வி அடைந்துவிடுவோமோ, மற்றவர்கள் நம்மைத் தவறாக மதிப்பிடுவார்களோ, நாம் போதுமான திறமை இல்லாதவர்களோ" என்ற பயங்கள் பெரும்பாலும் மனம் உருவாக்கும் கற்பனைகள். ஒரு பெரிய வேலையைச் சிறிய பகுதிகளாகப் பிரித்தால், அதைச் சமாளிப்பது மிகவும் எளிதாகிவிடும். எல்லா வேலைகளையும் ஒரே நேரத்தில் பார்க்கும்போதுதான் மனம் பதற்றமடைகிறது. ஆனால், ஒரு சவாலைச் சிறிய, எளிதான படிகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றாகச்

செய்யத் தொடங்கினால், தன்னம்பிக்கை மீண்டும் வளரத் தொடங்கும். நாம் செயல்படத் தொடங்கினாலே கவலை குறையும். சிறிய ஒரு செயல் கூட, "இந்தச் சூழ்நிலையை என்னால் சமாளிக்க முடியும்" என்ற நம்பிக்கையை மனதில் மீண்டும் உருவாக்கும்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான மிகவும் எளிய வழிகளில் ஒன்று திட்டமிடுதல். ஆனால், பலர் அதை முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை. செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அனைத்தும் மனதளவிலேயே இருந்தால், அவை உண்மையில் இருப்பதைவிடப் பெரியதாகவும் கடினமாகவும் தோன்றும். "செய்ய வேண்டிய வேலைகள் நிறைய இருக்கின்றன" என்ற மங்கலான எண்ணம் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். அதன் காரணம், மனத்திற்கு தெளிவான செயல் திட்டமும் அதன் கட்டமைப்பும் தெரியாததே; அதனால் மனம் வேலைகளின் சுமையை மட்டுமே உணரும்.

ஒரு சிறிய, நடைமுறைக்கேற்ற திட்டம் மனத்திற்கு தெளிவைக் கொடுக்கும். சிக்கலான அட்டவணைகளோ, பெரிய திட்டங்களோ தேவையில்லை. உங்களுக்குத் தேவையானது:

- செய்ய வேண்டிய வேலைகளின் தெளிவான பட்டியல்,
- அவற்றை எந்த வரிசையில் செய்வது என்ற திட்டம்,
- தொடங்குவதற்கான முதல் சிறிய செயல்.

சிறிய படிகள் மிகவும் முக்கியமானவை. ஒரு பெரிய வேலையை ஒரே நேரத்தில் முடிக்க வேண்டும் என்று

நினைக்கும்போதுதான் மனம் பதற்றமடைகிறது. ஆனால் அதை ஒரு பத்தி, ஒரு பக்கம், ஒரு பயிற்சி, அல்லது ஒரு கணக்கு அல்லது பிரச்சினை என்று சிறிய பகுதிகளாகப் பிரித்தால், அது முடியாத வேலை போலத் தோன்றாது. ஒவ்வொரு படியையும் எளிதாகச் செய்ய முடிவதால், மீண்டும் தன்னம்பிக்கை உருவாகும்.

திட்டமிடுதல் மனக் குழப்பத்தையும் குறைக்கிறது. ஒரு திட்டத்தை எழுதி வைத்த பிறகு, மனம் தொடர்ந்து ஊகிப்பதையும், கவலைப்படுவதையும், மோசமான முடிவுகளை கற்பனை செய்வதையும் நிறுத்தும். அடுத்த செயலை மட்டும் கவனித்தால் போதும். சிறிய முன்னேற்றம்கூட மனத்திற்கு நிம்மதியைத் தரும். ஏனெனில், "நான் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்ற உணர்வு உருவாகிறது. ஒரு கட்டத்தை முடித்த பிறகு, திட்டத்தின் அடுத்த கட்டத்தை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

ஒரு திட்டம் இருப்பது முழுமையான வெற்றிக்கு உத்தரவாதம் அல்ல. ஆனால் அது சரியான திசையைக் காட்டும். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் மிக முக்கியமானது இதுவே. திட்டமிடுதலையும், தொடர்ந்து அடுத்தடுத்த சிறிய செயல்களை செய்வதையும் இணைத்துச் செயல்பட்டால், எந்தச் சவாலும் முடியாததாகத் தோன்றாது. சூழ்நிலைகளைப்பொறுத்து நாம் திட்டத்தை அவ்வப்போது சற்று மாற்றி சரிசெய்துகொள்ளவேண்டும்.

அப்போது வேலையின் அளவு மாறாமல் இருக்கும்; ஆனால் அதைச் சமாளிக்கும் உங்கள் மன வலிமையும் திறனும் அதிகரிக்கும்.

முடிவுகளைப் பற்றியே சிந்திப்பதை விட, நாம் எடுக்கும் முயற்சியில் கவனம் செலுத்தினால் மன அழுத்தம் குறையும். முடிவுகளை முழுமையாக நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஆனால் இந்தக் கணத்தில் நம் முயற்சியின் தரத்தை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும். முயற்சியில் கவனம் செலுத்தினால் அழுத்தம் குறையும். முடிவில் மட்டும் கவனம் செலுத்தினால் அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

மனம் மிகவும் குழப்பமாக இருக்கும் நேரத்தில், நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் பேசுவது பயத்தைக் குறைக்க உதவும். ஏனெனில், தனியாக இருக்கும்போது மனம் அதே கவலையை மீண்டும் மீண்டும் பெரிதுபடுத்திச் சிந்திக்கும். மற்றொருவரிடம் பேசும்போது அந்தச் சிந்தனைச் சுழற்சி முறிகிறது. அப்போது, மனம் நினைத்த அளவுக்கு பிரச்சினை அவ்வளவு பெரியதல்ல என்பதை உணர முடியும்.

மிக முக்கியமாக, மனம் மிகவும் சுமையாக இருக்கும்போது தனியாக இருக்க வேண்டாம். நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் பேசுங்கள். சில நேரங்களில் ஒரு எளிய உரையாடலே பயத்தைக் குறைத்துவிடும். ஏனெனில் அது, மனம் மீண்டும் மீண்டும் அதே எண்ணங்களில் சிக்கிக்கொள்வதை நிறுத்துகிறது. அப்போது, அந்தப்பிரச்சினை மனம் நினைத்த அளவுக்கு பெரியதல்ல என்பதை உணர முடியும்.

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பது என்பது உணர்ச்சிகளே இல்லாமல் இருப்பது அல்ல. உணர்ச்சிகள் மாறிக்கொண்டே இருந்தாலும், மனநிலையைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பதுதான் முக்கியம் என்று அறிவதாகும். சிறிது நேரம் நின்று சிந்திப்பதும், சூழ்நிலையை கவனிப்பதும், அமைதியாகச் செயல்படுவதும் பழக்கமாகிவிட்டால், எந்தச் சவாலும் உங்களை எளிதில் குலைக்க முடியாது.

அத்தியாயம் — 6 கடுமையற்ற ஒழுங்குமுறை

சுய ஒழுக்கம் (கட்டுப்பாடு (self discipline)) என்றால் என்ன என்பதைப் பலர் தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். குறிப்பாக இளைஞர்கள், சுய ஒழுக்கம் என்றால் கடுமையான விதிமுறைகள், அதிக அழுத்தம், தன்னைத் தானே மிகவும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையான ஒழுக்கம் என்பது இவற்றில் எதுவும் அல்ல. நம்முடைய மனநிலை சாதாரணமாக இருந்தாலும், செய்ய வேண்டியதைச் செய்வதுதான் உண்மையான ஒழுக்கம். இது தண்டனை அல்ல; நம்மை நாமே மதிப்பது.

கடுமையான அணுகுமுறை (harshness) சுய ஒழுக்கத்தை உருவாக்காது. அது பயத்தையும், செய்ய வேண்டியதைத் தவிர்க்கும் மனநிலையையும் உருவாக்கும். ஒருவர் தன்னை அதிகமாகக் கட்டாயமாக ஈடுபடுத்திக்கொண்டால், விரைவில் சோர்ந்து போவார். தன்னம்பிக்கையை இழந்து, தொடர்ந்து செயல்படவும் முடியாமல் போகலாம். சுய ஒழுக்கம் நீண்ட காலம் தொடர வேண்டுமென்றால், அதில் உறுதியும் இருக்க வேண்டும்; அதே நேரத்தில் கடுமையும் இருக்கக்கூடாது. சில நாட்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல், பல மாதங்களும் ஆண்டுகளும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

வலுவான சுய ஒழுக்கத்திற்கு ஒரு நல்ல அமைப்பு (structure) தேவை. தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் படிப்பது, படிக்கும் இடத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பது, செய்ய வேண்டிய

முக்கியமான வேலைகளைச் சிறிய பட்டியலாக வைத்திருப்பது போன்ற எளிய முறைகள் குழப்பத்தைத் தவிர்க்கும். மனதிற்கு அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தால், தயக்கமும் எதிர்ப்பும் குறையும். ஒரு திட்டமோ ஒழுங்கோ இல்லாமல் இருந்தால், மனம் குழப்பமடைந்து, ஒரு வேலையிலிருந்து இன்னொரு வேலைக்குத் தாவிக்கொண்டே இருக்கும். எந்த வேலையையும் முழுமையாக முடிக்க முடியாது.

பெரிய அளவிலான முயற்சிகளைவிட சிறிய பழக்கங்களே அதிக பயன் தரும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை மூன்று மணி நேரம் படிப்பதைவிட, தினமும் 30 நிமிடங்கள் கவனமாகப் படிப்பது அதிக முன்னேற்றத்தைத் தரும். தொடர்ந்து செயல்படுவது மனதைப் பழக்கப்படுத்துகிறது. ஊக்கம் இல்லாத நேரத்திலும் நம்மால் செயல்பட முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அது உருவாக்குகிறது. ஒழுக்கம் என்பது அதிகமாக முயற்சி செய்வது மட்டுமல்ல; தொடர்ந்து சீராக்கச்செய்வதுதான் முக்கியம்.

ஒழுக்கமான மனம் எப்போது ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்பதையும் அறியும். ஓய்வு என்பது சோம்பேறித்தனம் அல்ல; அது மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கான நேரம். ஓய்வு இல்லாமல் இருந்தால், கவனம் குறையும்; தெளிவாகச் சிந்திக்கவும் முடியாது. எப்போது சிறிது இடைவெளி எடுக்க வேண்டும், எப்போது வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும், எப்போது மீண்டும் புத்துணர்ச்சியுடன் தொடங்க வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பதும் நல்ல ஒழுக்கத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

நாமே நம்மிடம் மனதுக்குள் பேசும் விதமும் முக்கியம். சிறிய பின்னடைவுகளுக்குக்கூட நம்மை நாமே தொடர்ந்து குறை கூறிக்கொண்டிருந்தால், ஒழுக்கம் மன அழுத்தமாக மாறிவிடும். ஆனால், நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகளைத் தாழ்த்தாமல், நம்மிடம் நாம் பொறுமையாக நடந்துகொண்டால், அந்த ஒழுக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்க முடியும்.

சரியான மனநிலை என்பது: தெளிவான எதிர்பார்ப்புகளுடன், நம்மை நாமே தண்டித்துக்கொள்ளாமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்வது. இறுதியாக, ஒழுக்கம் என்பது உங்களை நீங்களே கட்டாயப்படுத்திக் கொள்வது அல்ல. உங்களை நீங்களே நம்பக்கூடிய ஒரு நல்ல பழக்கத்தை உருவாக்குவதுதான் ஒழுக்கம். உங்கள் பழக்கங்களையும் முடிவுகளையும் நீங்கள் நம்ப முடியும் என்று தெரிந்தால், வாழ்க்கையில் இருக்கும் குழப்பம் பெருமளவு குறையும். நல்ல ஒழுக்கம் கட்டுப்பாட்டை உருவாக்குவது அல்ல; சுதந்திரத்தை உருவாக்குகிறது.

அத்தியாயம் — 7 சமநிலையுடன் செயல்படுதல்

இளைஞர்கள் பல நேரங்களில் அதிக அழுத்தத்தை உணர்கிறார்கள். ஏனென்றால், ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் தாங்களே பொறுப்பு என்று நினைக்கிறார்கள். மதிப்பெண்கள், தேர்வு முடிவுகள், தரவரிசை, போட்டிகள் என அனைத்தும் அவர்களின் திறமையையும் மதிப்பையும் அளக்கும் தனித்த அடையாளமாக மாறிவிடுகின்றன. வேலைக்குச் செல்லும் இளைஞர்களுக்கும் இதுபோன்ற அளவுகோல்கள் இருக்கின்றன. இதனால், சாதாரண முயற்சிகள்கூட மன அழுத்தமாக மாறுகின்றன.

உண்மையில் விஷயம் மிகவும் எளிமையானது. முடிவைப் பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்படாமல் உழைப்பது, அலட்சியமாக வேலை செய்வது என்று அர்த்தமல்ல. இது பொறுப்பிலிருந்து தப்பிப்பது அல்ல; மனதை நிலையாக வைத்துக்கொண்டு செயல்படுவதற்கான ஒரு நடைமுறை வழி.

ஒரு முடிவின் விளைவு பல காரணிகளைப் பொறுத்தது. உங்கள் ஆயத்தம், உடல்நிலை, சரியான நேரம், தேர்வின் கடினத்தன்மை, மதிப்பீடு செய்பவர் போன்ற பல விஷயங்கள் அதில் தாக்கம் செலுத்தலாம். இவற்றில் சில உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை. உங்கள் சுய மதிப்பை முடிவின் விளைவுடன் இணைத்துக் கொண்டால், இந்த வெளிப்புற காரணிகள் உங்கள் தன்னம்பிக்கையை பாதிக்க அனுமதிக்கிறீர்கள்.

ஆனால், உங்கள் முயற்சியின் தரத்தில் கவனம் செலுத்தினால், முடிவின் விளைவில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் இருந்தாலும் நீங்கள் அமைதியாகவும் தொடர்ந்து செயல்படவும் முடியும். விளைவைப் பற்றி அதிக உணர்ச்சிவசப்படாமல் செயல்படுவது என்பது, முழு மனதுடனும், திறமையுடனும் உழைத்து, விளைவு உங்கள் மனநிலையை ஆட்டிப்படைக்க அனுமதிக்காமல் இருப்பது. நீங்கள் உங்களால் முடிந்த சிறந்த முயற்சியைச் செய்ய வேண்டும். ஆனால் அதன் விளைவு உங்கள் மனதை ஆக்கிரமிக்க விடக்கூடாது. இந்த மனநிலை, தயாராகும் போது ஏற்படும் பயத்தையும், முடிவின் விளைவுக்குப் பின் ஏற்படும் ஏமாற்றத்தையும் குறைக்கிறது.

இந்த அணுகுமுறையின் மிகப்பெரிய பயன் மன சுதந்திரம். விளைவைப் பற்றித் தொடர்ந்து கவலைப்படுவதை நிறுத்தும்போது, தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியும். வேகமாகக் கற்றுக்கொள்ளவும், சிறப்பாகச் செயல்படவும், தோல்விகளில் இருந்து விரைவாக மீளவும் முடியும். உங்களால் உண்மையில் செய்யக்கூடிய விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப்பட மாட்டீர்கள்.

ஒரு எளிய பழக்கம் இதற்கு உதவும். எந்த வேலையையும் தொடங்குவதற்கு முன், “இப்போது நான் செய்யக்கூடிய அடுத்த செயல் என்ன?” என்று உங்களிடம் கேளுங்கள். “நான் தோல்வியடைந்தால் என்ன?” என்று கேட்க வேண்டாம். “மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்?” என்றும் கேட்க

வேண்டாம்.

அடுத்து செய்ய வேண்டிய செயலில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். இது கவலையில் சிக்காமல், செய்ய வேண்டிய வேலையில் கவனம் செலுத்த உதவும். விளைவு நல்லதாக இருந்தாலும் சரி, மோசமாக இருந்தாலும் சரி, அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிறகு மீண்டும் சமநிலையுடன் செயல்படத் தொடங்குங்கள்.

ஒரு செயலின் விளைவு மட்டும் முக்கியமல்ல; நீங்கள் எந்தத் திசையில் தொடர்ந்து முன்னேறுகிறீர்கள் என்பதே முக்கியம். விளைவைப்பற்றி பற்றி அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படாமல் செயல்படக் கற்றுக்கொண்டால், அந்தப் பாதையில் தொடர்ந்து நிலையாக முன்னேறுவதற்கான மன வலிமை கிடைக்கும்.

அத்தியாயம் — 8 அடையாளம், அகங்காரம் மற்றும் நேர்மை

பல இளைஞர்கள் தங்கள் மதிப்பெண்கள், திறமைகள் அல்லது சாதனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு தங்களைப் பற்றிய ஒரு அடையாளத்தை (identify) உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் இது இயல்பாகத் தோன்றலாம். ஆனால், இது மன அழுத்தத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த எண்ணத்தை பலர் தங்கள் தொழிலிலும் தொடர்ந்து கொண்டுசெல்கிறார்கள். தங்கள் செயல்திறனை வைத்தே தங்களை மதிப்பிடும்போது, ஒவ்வொரு தவறும் தனிப்பட்ட தோல்வியாகத் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு வெற்றியும் உண்மையான தன்னம்பிக்கையைத் தருவதற்குப் பதிலாக, தற்காலிக நிம்மதியை மட்டுமே தருகிறது.

தெளிவான மனநிலையுடன் வாழ, உங்கள் அடையாளம் உங்கள் சாதனைகளைவிடப் பெரிதாக இருக்க வேண்டும்.

- நீங்கள் உங்கள் மதிப்பெண்கள் அல்ல.
- நீங்கள் உங்கள் வெற்றிகள் அல்ல.
- நீங்கள் உங்கள் தோல்விகளும் அல்ல.

நீங்கள் கற்றுக்கொள்பவர், செயல்படுபவர், தொடர்ந்து வளர்பவர். உங்கள் சாதனைகள் உங்கள் பயணத்தின் ஒரு பகுதியை மட்டுமே காட்டுகின்றன. அவை உங்கள் மதிப்பை நிர்ணயிப்பதில்லை.

அகங்காரம் (ego) என்பது மனதின் ஒரு பகுதி — “நான்” என்ற உணர்வு / “நான்தான்” என்ற எண்ணம்தான் அகங்காரம். அது மற்றவர்களுடன் தொடர்ந்து தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் மனநிலையை உருவாக்குகிறது. மற்றவர்களைவிட உயர்ந்தவராகத் தோன்ற வேண்டும், பாராட்டைப் பெற வேண்டும், எல்லாவற்றையும் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று அது விரும்புகிறது. ஆனால், அது நம்மை மனதளவில் பலவீனமாக்குகிறது. பாராட்டு கிடைக்காதபோதோ, வேறு ஒருவர் நம்மைவிட சிறப்பாகச் செயல்படும்போதோ, பொறாமை, பயம் அல்லது அதை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கும் மனநிலை ஏற்படலாம். இத்தகைய எதிர்வினைகள் மன அமைதியைக் கெடுத்து, நம்முடைய முன்னேற்றத்திலிருந்து கவனத்தைத் திருப்புகின்றன.

நேர்மை என்பது அகங்காரத்திற்கு நேர்மாறானது. நம்முடைய செயல்கள் நம்முடைய மதிப்புகளுக்கு ஏற்ப இருப்பதுதான் நேர்மை. நேர்மை உள்ளவர்கள் மற்றவர் பார்க்கும்போதும் பார்காதபோதும் ஒரேமாதிரி நடந்துகொள்வார்கள். நேர்மையாக வேலை செய்வது, உண்மையைப் பேசுவது, குறுக்கு வழிகளைத் தவிர்ப்பது ஆகியவை அதன் அடையாளங்கள். நேர்மை உடனடியாகப் பலன் தராமல் இருக்கலாம். ஆனால், போட்டியினாலோ விமர்சனங்களினாலோ பாதிக்க முடியாத, எளிதில் அசைக்க முடியாத ஒரு வலுவான அடித்தளத்தை அது உருவாக்குகிறது.

நடைமுறையில், சிறிய முடிவுகளில்தான் நேர்மை வெளிப்படும். நம்முடைய வேலையை நாமே செய்வது, நம்முடைய சாதனைகளைப் பெரிதுபடுத்திப் பேசாமல் இருப்பது, மற்றவர்களின் பங்களிப்பை மதித்து அவர்களுக்கு உரிய பாராட்டை வழங்குவது, தேவையானபோது நம்முடைய தவறுகளை ஒப்புக்கொள்வது போன்றவை நேர்மையின் வெளிப்பாடுகள். இத்தகைய பழக்கங்கள் மனதை இலகுவாக்குகின்றன; மற்றவர்களிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட தோற்றத்தை உருவாக்கி அதைத் தொடர்ந்து காப்பாற்றுவதற்காக சக்தியை வீணாக்காமல், தெளிவான மனநிலையுடன் வாழ உதவுகின்றன.

அகந்தையைக் குறைத்து, நேர்மையை வளர்க்க ஒரு எளிய பழக்கத்தைப் பின்பற்றலாம்: எதற்கும் உடனடியாகப் பதிலளிப்பதற்கு முன் சிறிது நேரம் நின்று யோசிக்கவும். ஒருவர் உங்கள் தவறைச் சுட்டிக்காட்டினால், உடனே தற்காப்பு மனப்பான்மையுடன் பதிலளிக்காதீர்கள். மற்றவர் வெற்றி பெற்றால், அவருடைய முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள். நீங்கள் தவறு செய்தால், அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். யாராவது ஒரு காரியத்தைச் சிறப்பாகச் செய்தால், அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். இத்தகைய செயல்கள் நீங்கள் நிலையாக இருக்க உதவுகின்றன.

வலுவான தனி அடையாளம் என்பது உங்கள் சாதனைகளாலும் மற்றவர் பாராட்டுகளாலும் உருவாவதில்லை. அது நல்ல பண்புகளால் உருவாகிறது. இதைப் புரிந்துகொண்டால், போட்டி தரும் அழுத்தம் குறையும்; மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்

பழக்கத்தின் தாக்கமும் குறையும். அப்போது,
தன்னம்பிக்கையின்றி செயல்படாமல், உள்ளார்ந்த
வலிமையுடன் செயல்படத் தொடங்குவீர்கள்.

அத்தியாயம் — 9 தோல்வியையும் நிச்சயமற்ற நிலையையும் கையாளுதல்

தோல்வியும் நிச்சயமற்ற நிலையும் ஒவ்வொரு வாழ்க்கையிலும் இருக்கும். தேர்வுகள் எதிர்பார்த்தபடி அமையாமல் போகலாம். பணித் திட்டங்கள் தோல்வியடையலாம். எதிர்காலத்தில் என்ன முடிவு எடுப்பது என்பதும் தெளிவில்லாமல் இருக்கலாம். இவை உங்களிடம் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள் அல்ல. இவை வளரும்போதும் கற்றுக்கொள்ளும்போதும் இயல்பாக ஏற்படும் அனுபவங்கள்தான். இவற்றை நீங்கள் எப்படி எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியமானது.

தோல்வியை உங்கள் தனிப்பட்ட மதிப்புடன் இணைத்துக்கொள்ளும்போதுதான் அது அதிகமாக வலிக்கிறது. குறைந்த மதிப்பெண் வந்தால், “என்னால் முடியாது” என்று நினைக்கிறோம். ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்காமல் போனால், “என் எதிர்காலமே முடிந்துவிட்டது” என்று நினைக்கிறோம். மனம் ஒரு தோல்வியைப் பெரிதுபடுத்தி, ஒரு முடிவை வைத்து நம்முடைய திறமையைப் பற்றிய முழுக் கதையையே உருவாக்கிவிடுகிறது. இந்தப் பழக்கத்தைப் புரிந்துகொள்வது, தோல்வியை அமைதியாகக் கையாள்வதற்கான முதல் படியாகும்.

ஒரு நடைமுறை வழி, நடந்த நிகழ்வையும் அதைப் பற்றிய நம்முடைய எண்ணத்தையும் தனித்தனியாகப் பார்ப்பது. நிகழ்வு என்பது நடந்தது — குறைந்த மதிப்பெண், நிராகரிக்கப்பட்ட விண்ணப்பம், கடினமான தேர்வு, தோல்வியடைந்த பணித்

திட்டம். அதன் விளக்கம் என்பது, நடந்த நிகழ்வைப் பற்றி உங்கள் மனம் உருவாக்கும் எண்ணங்களாகும் — அதில் பயம், தன்னைப் பற்றிய தீர்ப்புகள், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஊகங்கள் ஆகியவை அடங்கும். இந்த எண்ணங்களைத் தவிர்த்து, நடந்ததை நடந்தபடியே பார்க்கும்போது, நிலைமையைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

நிச்சயமற்ற நிலையும் இதேபோலத்தான். பலர் ஒரு செயலைத் தொடங்குவதற்கு முன்பே வெற்றி நிச்சயம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஆனால் வாழ்க்கையில் எதற்கும் முழுமையான உத்தரவாதம் இல்லை. நிச்சயமற்ற நிலை என்பது ஒரு ஆபத்து அல்ல; புதிய வாய்ப்புகளுக்கான இடமும் கூட. எதிர்காலம் ஏற்கனவே முடிவு செய்யப்பட்ட ஒன்று அல்ல என்பதை ஏற்றுக்கொண்டால், எல்லாவற்றையும் முன்கூட்டியே கணிக்க முயற்சிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, இப்போது நம்மால் செய்யக்கூடியவற்றில் கவனம் செலுத்தத் தொடங்குவோம்.

தோல்வியையும் நிச்சயமற்ற நிலையையும் கையாள ஒரு நல்ல வழி, முழுத் திட்ட கால அளவையும் எப்போதும் ஒரே சமயத்தில் கருத்தில் கொள்வதற்குப் பதிலாக, அடுத்த கட்டத்தில் (next step) அவற்றை குறைப்பதே ஆகும்.

பல மாதங்களுக்குப் பிறகு என்ன நடக்கும் என்று எப்போதும் நினைத்துக் கவலைப்படுவதற்குப் பதிலாக, “இன்று என்ன செய்ய முடியும்?” என்று கேளுங்கள். பிரச்சினைகளைச் சிறிய பகுதிகளாகப் பிரித்துப் பார்ப்பது பயத்தில் மனம்

சிக்கிக்கொள்வதைத் தடுக்கும். உங்கள் முழு எதிர்காலத்தையும் இப்போதே தீர்க்க வேண்டியதில்லை. அடுத்து செய்ய வேண்டிய தெளிவான செயலை மட்டும் செய்யுங்கள்.

தோல்வி ஒரு தகவலைத் தருகிறது. எதில் மாற்றம் செய்ய வேண்டும், எதை வலுப்படுத்த வேண்டும், எப்படி முன்னேற வேண்டும் என்பதை அது காட்டுகிறது. வேகமாக முன்னேறுபவர்கள் தோல்வியைத் தவிர்ப்பவர்கள் அல்ல; தோல்வியிலிருந்து விரைவாகக் கற்றுக்கொள்பவர்கள்தான். சமநிலையான மனம் தோல்வியைப் பதற்றமில்லாமல் பார்க்கும்; நிச்சயமற்ற நிலையையும் பயமில்லாமல் எதிர்கொள்ளும்.

தோல்வியை ஒரு ஆசிரியராகவும், நிச்சயமற்ற நிலையை வாழ்க்கையின் இயல்பான பகுதியாகவும் பார்க்கத் தொடங்கும்போது, நீங்கள் மனதளவில் வலிமையானவராக மாறுவீர்கள். சவால்களைத் தவிர்ப்பதை நிறுத்தி, அவற்றைத் தெளிவான மனதுடன் எதிர்கொள்ளத் தொடங்குவீர்கள். இந்த மனநிலை படிப்பு, முதல் வேலை, ஆரம்பகால தொழில் வாழ்க்கை ஆகியவற்றைத் தாண்டியும் உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் உங்களுக்கு உதவும்.

அத்தியாயம் — 10 நட்பு, செல்வாக்கு மற்றும் சமூக அழுத்தம்

நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழல் (environment), நாம் நினைப்பதைவிட அதிகமாக நம் மனதைப் பாதிக்கிறது. நண்பர்கள், வகுப்புத் தோழர்கள், சமூகக் குழுக்கள், இணையக் குழுக்கள் ஆகியவை நமது தன்னம்பிக்கை, பழக்கங்கள், எது இயல்பான நடத்தை என்று நாம் நினைக்கிறோம் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கின்றன. மாணவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும், யாருடைய தாக்கத்தை ஏற்றுக்கொள்வது என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும் முக்கியமான முடிவுகளில் ஒன்றாகும்.

நல்ல நட்பு உங்கள் வளர்ச்சிக்கு உதவும். அது மனதில் நிலைத்தன்மையையும், ஊக்கத்தையும், நேர்மையையும் தரும். உங்களை ஆதரிக்கும் நண்பர், உங்கள் பொறுப்புகளைச் சரியாகச் செய்ய உதவுவார்; உங்கள் திறமைகளையும் நல்ல பண்புகளையும் நினைவூட்டுவார். இதற்கு மாறாக, தேவையற்ற பிரச்சினைகள், ஒப்பீடு அல்லது எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட நட்பு உங்கள் ஆற்றலைக் குறைத்து, உங்கள் கவனத்தையும் பாதிக்கும்.

பல இளைஞர்கள், தங்கள் நட்புக் குழுவிலிருந்து விலகினால் மற்றவர்களால் ஒதுக்கப்படுவோம் அல்லது நட்பாக இல்லாதவர் கருதப்படுவோம் என்று பயந்து, தங்களுக்கு நன்மை தராத நட்புக் குழுக்களிலேயே தொடர்ந்து இருக்கிறார்கள். ஆனால்,

தவறான நட்பைத் தொடர்ந்து வைத்திருப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்பு, அதிலிருந்து விலகுவதைக் காட்டிலும் அதிகமாக இருக்கலாம். ஒருவரிடமிருந்து விலகுவதற்கு அவரை மோசமாக நடத்த வேண்டியதில்லை. அமைதியாகவும் மரியாதையாகவும் விலகலாம். குழப்பத்தை ஏற்படுத்துபவர்களைவிட, தெளிவான மனநிலையைத் தருபவர்களிடம் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்பினால் போதும்.

ஒருவருடைய தாக்கம் உங்களுக்கு நல்லதா என்பதை அறிய ஒரு எளிய வழி, அவருடன் நேரம் செலவிட்ட பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனிப்பது. மனம் இலகுவாகவும், தன்னம்பிக்கையுடனும், மேலும் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனும் இருக்கிறதா? அல்லது சோர்வாகவும், பதற்றமாகவும், அழுத்தத்துடனும் இருக்கிறதா? உங்கள் மனநிலை, அந்த நபரின் தாக்கம் உங்களை எந்தத் திசையில் அழைத்துச் செல்கிறது என்பதற்கான தெளிவான அறிகுறியாகும்.

ஒப்பீடும் ஒரு வகையான சமூக அழுத்தம்தான். அது மதிப்பெண்கள், சாதனைகள், திறமைகள், தோற்றம் போன்றவற்றில் தொடர்ந்து மற்றவர்களுடன் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கச் செய்கிறது. ஒப்பீடு, உங்கள் சொந்த முன்னேற்றத்தின் மீதான கவனத்தைத் திருப்பி, தன்னம்பிக்கையின்மையை உருவாக்குகிறது. இதற்கு ஒரு எளிய விதியைப் பின்பற்றலாம்: மற்றவர்களுடன்

ஒப்பிடாதீர்கள்; கடந்த காலத்தில் இருந்த உங்களுடன் மட்டும் ஒப்பிடுங்கள்.

சக நண்பர்களின் அழுத்தம் பெரும்பாலும் தன்னம்பிக்கை குறையும் நேரங்களில் ஏற்படுகிறது. உங்கள் மதிப்புகளுக்கும் இலக்குகளுக்கும் எதிரான முடிவுகளை எடுக்க மற்றவர்கள் உங்களைத் தூண்டலாம். இதைத் தவிர்க்க, நீங்கள் எதில் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நேர்மை, முயற்சி, சமநிலை போன்ற உங்கள் மதிப்புகள் தெளிவாக இருக்கும்போது, குற்ற உணர்வு இல்லாமல் “இல்லை/வேண்டாம்/விருப்பமில்லை” என்று சொல்லும் மனவலிமை உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

உங்கள் சூழல் என்பது உங்களைச் சுற்றியுள்ள மக்கள் மட்டுமல்ல. நீங்கள் அதிக நேரம் செலவிடும் இணையச் சூழலும் அதில் அடங்கும். சமூக ஊடகங்கள், குழு உரையாடல்கள், இணையப் போக்குகள் ஆகியவையும் நம் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை உங்களை அமைதியற்றவராகவோ, மனம் தளர்ந்தவராகவோ மாற்றினால், அவற்றைப் பயன்படுத்தும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத் தெளிவை வளர்க்கும் சூழல்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்; அதை பாதிக்கும் சூழல்களைத் தவிருங்கள்.

இறுதியில், நீங்கள் யாருடைய தாக்கத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள், யாருடைய தாக்கத்தைத் தவிர்க்கிறீர்கள் என்பதன் மூலம் உங்கள் குணநலன் வளர்கிறது. உங்கள் சூழலைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது,

தொடர்ந்து வளர்வதற்கு நல்ல சுற்றுப்புறத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். அதே நேரத்தில், தேவையற்ற குழப்பங்களிலிருந்து உங்கள் மனதையும் பாதுகாத்துக்கொள்கிறீர்கள்.

அத்தியாயம் — 11 நோக்கம், திசை மற்றும் வாழ்க்கையின் அர்த்தம்

இளைஞர்கள் தங்கள் முழு எதிர்காலத்தையும் இளம் வயதிலேயே முடிவு செய்துவிட வேண்டும் என்ற அழுத்தத்தை அடிக்கடி உணர்கிறார்கள். சரியான படிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது, வாழ்க்கையின் பெரிய நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பது, வாழ்நாள் முழுவதற்குமான ஒரு பாதையைத் தேர்வு செய்வது போன்றவை இதில் அடங்கும். ஆனால், வாழ்க்கையின் நோக்கம் திடீரென்று தெளிவாகிவிடாது. நாம் செய்யும் செயல்கள், பெறும் அனுபவங்கள், வழியில் வளர்த்துக்கொள்ளும் திறமைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் அது காலப்போக்கில் உருவாகிறது.

உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் எங்கோ மறைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு பொருளைப் போல நீங்கள் “கண்டுபிடிக்க வேண்டிய” ஒன்று அல்ல. அதை உங்கள் செயல்களின் மூலம் படிப்படியாக உருவாக்கிக்கொள்கிறீர்கள். ஒரு நாள் திடீரென்று நோக்கத்திக்கான ஊக்கம் வரும் என்று காத்திருப்பது குழப்பத்தையும் தாமதத்தையும் மட்டுமே ஏற்படுத்தும். அதற்குப் பதிலாக, இப்போது உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் உங்களால் முடிந்த பங்களிப்பைச் செய்வது நடைமுறையான அணுகுமுறையாகும்.

அமர்ந்துகொண்டு சிந்தித்துக்கொண்டிருப்பதால் மட்டும் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் கிடப்பது மிக அரிது. செயல்படுவதன்

மூலமும் அனுபவத்தின் மூலமும் அது உருவாகிறது. படிப்பது, பயிற்சி செய்வது, மற்றவர்களுக்கு உதவுவது, ஏதாவது ஒன்றை உருவாக்குவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடும்போது, உங்களுக்கு எதில் விருப்பம் இருக்கிறது, எதில் நீங்கள் திறமை பெற்றிருக்கிறீர்கள், எதில் உங்களால் பயனுள்ளதாக இருக்க முடிகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குவீர்கள். காலப்போக்கில், இந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு ஏற்ற ஒரு திசையைச் சுட்டிக்காட்டும்.

மற்றவர்களைக் கவர (impress) வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிடும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் இன்னும் தெளிவாகும். மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுதல், பாராட்டைப் பெற வேண்டும் என்ற ஆசை அல்லது பிறரின் அழுத்தம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட பாதை நிலையானதாக இருக்காது. ஆனால் உண்மையான விருப்பம், தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சி, நேர்மையான சிந்தனை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உங்கள் பாதை உருவாகும்போது, உங்களை நீங்களே கட்டாயப்படுத்தாமல் அதில் தொடர்ந்து செல்ல முடியும்.

இளைஞர்கள், அடுத்த சில ஆண்டுகளை ஒரு இறுதி முடிவாகப் பார்க்காமல், உங்களைப் பற்றியும் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ளும் காலமாகப் பார்ப்பது நல்லது. மாணவர் குழுவில் ஒரு பொறுப்பை ஏற்கலாம், தன்னார்வப் பணியில் ஈடுபடலாம், மற்றவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லித் தரலாம், ஒரு சிறிய திட்டத்தை உருவாக்கலாம் அல்லது சாதாரண

வேலையைக்கூட சிறப்பாகச் செய்யலாம். வெவ்வேறு பாடங்கள், திட்டங்கள் மற்றும் பொறுப்புகளை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

எது உங்களுக்கு உற்சாகத்தைத் தருகிறது, எது உங்களைச் சோர்வடையச் செய்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். எதில் நீங்கள் எளிதாக முன்னேறுகிறீர்கள், எதில் சிரமப்படுகிறீர்கள் என்பதையும் கவனியுங்கள். இதுபோன்ற சிறிய அனுபவங்கள், பெரிய அறிவிப்புகளைக் காட்டிலும் உங்கள் வாழ்க்கைக்கான வழியைத் தெளிவாகக் காட்டும்.

வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்பது ஒரே ஒரு சரியான தேர்வால் தீர்மானிக்கப்படுவது அல்ல. செயல்பட்டு, கற்றுக்கொண்டு, அனுபவங்களைப் பெறுவதன் மூலம் படிப்படியாக உருவாகும் ஒரு பாதை அது. இப்போது உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ளதாகத் தோன்றும் ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். தேவையானபோது அதை சரிசெய்ய அல்லது மாற்றிக்கொள்ளத் தயாராக இருங்கள். தொடர்ந்து முன்னேறுங்கள். பொறுமையுடனும் தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சியுடனும் செயல்பட்டால், உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் படிப்படியாகத் தெளிவாகும். அப்போது, யாராவது உங்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பார்கள் என்று காத்திருக்காமல், உங்கள் எதிர்காலத்தை நீங்களே உருவாக்கும் தன்னம்பிக்கை உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

அத்தியாயம் — 12 தனிப்பட்ட நடைமுறைத் தத்துவம் — ஒரு சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

உங்களுக்கான தனிப்பட்ட நடைமுறை வாழ்க்கைத் தத்துவம், தினசரி பழக்கமாக்கும்போதுதான் பயன் தரும். கடுமையான அட்டவணைகளோ சிக்கலான முறைகளோ தேவையில்லை. சில எளிய கொள்கைகளைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தாலே, அவை உங்கள் சிந்தனையையும் செயல்பாட்டையும் நல்ல முறையில் மாற்றும்.

- செயல்படுவதற்கு முன் சிறிது நின்று, உங்கள் மனநிலையை கவனியுங்கள்.
- பெரிய வேலைகளைச் சிறிய, எளிதாகச் செய்யக்கூடிய படிகளாகப் பிரித்து ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.
- முழு வேலையைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், அடுத்து செய்ய வேண்டிய தெளிவான செயலில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- தேவையற்ற சத்தங்கள் மற்றும் இடையூறுகளைக் குறைத்து, உங்கள் கவனத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- திடீரென வரும் ஊக்கத்தை நம்புவதைவிட, தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

- நிச்சயமற்ற நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அதில் இருக்கும் வாய்ப்புகளைப் பாருங்கள்.

- உங்கள் செயல்திறனை உங்கள் தனிப்பட்ட மதிப்புடன் இணைக்காதீர்கள். சுயமரியாதையுடன் செயல்படுங்கள்.

- உங்கள் சூழலைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். மனத் தெளிவைக் குறைக்கும் தாக்கங்களைத் தவிருங்கள்.

- முழு மனதுடன் செயல்படுங்கள். ஆனால் முடிவின் விளைவுகள் உங்கள் உணர்ச்சிகளை ஆட்டிப்படைக்க விடாதீர்கள்.

- சுய ஒழுக்கத்தை கடுமையின்றி, ஆனால் உறுதியுடனும் தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள்.

- நாள் முடிவில், நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்தவற்றை நினைத்துப் பாருங்கள்; உங்களை நீங்களே குறை கூறாதீர்கள்.

இந்தக் கொள்கைகளை மனப்பாடம் செய்ய வேண்டிய விதிகளாகப் பார்க்க வேண்டாம். கவனச்சிதறல், அழுத்தம், ஒப்பீடு ஆகியவற்றை நோக்கி நம்மைத் தொடர்ந்து இழுக்கும் உலகில், சமநிலையுடன் இருக்க உதவும் நினைவூட்டல்களாக இவற்றைக் கருதுங்கள்.

இந்தப் பழக்கங்களைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும்போது, குழப்பங்கள் இன்றி தெளிவான மனநிலையுடன் செயல்படத்

தொடங்குவீர்கள். உங்களைப் பற்றி நன்றாகப் புரிந்துகொள்வீர்கள். சவால்களை அதிக தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வீர்கள். தற்காலிக உணர்ச்சிகளால் அல்லாமல், நிலையான நோக்கத்தால் வழிநடத்தப்படும் வாழ்க்கையை உருவாக்குவீர்கள்.

இறுதிச் சிந்தனை

நடைமுறை வாழ்க்கைத் தத்துவம் என்பது தினமும் வாழ்ந்து பார்க்கும்போதுதான் வலுப்பெறும். அமைதியான மனம், தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சி, நேர்மையான சிந்தனை ஆகியவற்றின் மூலம், வெற்றியுடனும் வாழ்க்கையில் உறுதியுடனும் இருக்கும் எதிர்காலத்தை நீங்கள் உருவாக்க முடியும்.

Long View Press பற்றி

Long View Press, விவேகமான முடிவெடுப்பது, தத்துவம், தகவல்தொடர்பு மற்றும் சிந்தனையுடனும் பொறுப்புடனும் வாழ்வதற்குத் தேவையான திறன்கள் குறித்து நடைமுறைக்கு ஏற்ற நூல்களை வெளியிடுகிறது.

இந்தப் பெயர் ஒரு எளிய கருத்தை வெளிப்படுத்துகிறது: வாழ்க்கையின் பல முக்கியமான கேள்விகளை நீண்டகாலப் பார்வையுடன் அணுகும்போதுதான் அவற்றைச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும். அவசரத்தில் எடுக்கப்படும் முடிவு நல்ல முடிவாக இருத்தல் அரிது. அனுபவம், சிந்தித்துப் பார்ப்பது, வெற்றி மற்றும் தோல்வி இரண்டிலிருந்தும் கற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை ஆகியவற்றின் மூலம் நல்ல புரிதல் படிப்படியாக உருவாகிறது.

Long View Press வெளியிடும் நூல்கள் காலம் கடந்தும் பயனளிக்கும் கருத்துகளை நடைமுறைக்கு ஏற்ற, எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் வழங்குகின்றன. பல்வேறு கலாச்சாரங்களிலும் பல நூற்றாண்டுகளாகவும் சிந்தனையாளர்களால் ஆராயப்பட்ட கருத்துகளை இவை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. அதே நேரத்தில், இன்றைய வாழ்க்கையின் உண்மையான சூழ்நிலைகளையும் கருத்தில் கொள்கின்றன.

நீண்டகாலப் பார்வை நமக்கு ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நினைவூட்டுகிறது: ஒரு தனிப்பட்ட முடிவோ, வெற்றியோ,

பின்னடைவோ ஒருவரின் முழு வாழ்க்கையையும் தீர்மானித்துவிடுவதில்லை. பல தலைமுறைகளாகச் சேர்ந்து வந்த அறிவை நாம் பெற்றுக்கொள்கிறோம்; அதுபோலவே, நமக்குப் பின் வருபவர்களுக்கும் நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு பகிர்கிறோம். அந்தப் பகர்ச்சி பெரியதாக இருந்தாலும் சிறியதாக இருந்தாலும், நேர்மையாகப் பகிரப்படும் நடைமுறை அறிவை அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொண்டு செல்வது மிகவும் முக்கியமானது என்ற நம்பிக்கையே அதற்கு அடிப்படையாக உள்ளது.

முடிந்தவரை, பயனுள்ள அறிவு பரவலாகப் பகிரப்பட வேண்டும் என்பதற்காக இலவச டிஜிட்டல் பதிப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன. அச்சுப் புத்தகங்களை விரும்பும் வாசகர்களுக்காகவும், எதிர்காலத்தில் மேலும் நூல்களை வெளியிடுவதற்கான ஆதரவைப் பெறுவதற்காகவும் காகித அச்சுப் பதிப்புகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலும் தகவல்களுக்கும் இலவச வளங்களுக்கும்:

longviewpress.org

ஆழ்ந்து சிந்திப்போம். நிலைத்து நிற்பவற்றை உருவாக்குவோம்.

இந்த நூலின் இலவச மின்னணுப் பதிப்பு

The free digital edition of this book

The Tamil edition of Foundations of Clear Thinking is available to read online or download free of charge.

தெளிவான சிந்தனையின் அடித்தளங்கள் நூலின் தமிழ்ப் பதிப்பை இணையத்தில் இலவசமாகப் படிக்கலாம் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

longviewpress.org/tamil/

Scan the QR code to visit the website.

இணையதளத்திற்குச் செல்ல QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.