

ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் ஒரு கனவிருக்கிறது. அல்லது இருப்பது அவசியம். கனவென்பது வேறல்ல அது ஒரு தொலைநோக்கு. ஆமாம் அது ஒரு தொலைக்காட்சி. நாளை நடக்க இருப்பதை இன்றேமனதில் காணும் காட்சி. இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் "Vision" என்றும் "Big picture" என்றும் "Dream" என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

"Begin with the end in mind" என்று ஒரு மேலாண்மை கோட்பாடு கூறுகிறது. "முடிவு இப்படித்தான் இருக்கும் என்பதை மனதில் நிலைநிறுத்திக் கொண்டு ஒரு செயலை தொடங்க வேண்டும்" என்பது இதன் பொருள். அந்த இறுதிக்கட்டத்திற்குப் பெயர் தான் "Vision". இந்த "Vision" ஐ அடைவதற்கு ஒருவர் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும், பல்வேறு படிநிலைகளைக் கடக்க வேண்டும், பல நாட்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

கனவை நினைவாக்குதல் என்பது கடைசி நிலை. அந்த கடைசி நிலையை அடைய வேண்டுமென்றால் பல இடைநிலைகளைக் கடந்தாக வேண்டும். அந்த இடைநிலைகளை மைல்கற்களால் அடையாளம் காட்டலாம். அந்த மைல்கற்களே "இலக்குகள்" எனப்படும்.

"இலக்கில்லா வாழ்க்கை கிழக்கில்லா வானுக்குச் சமம்" - என்பேன். இலக்குகள் தான் மனிதனை சிறிது சிறிதாக முன்னேறச் சொல்வது. இலக்கு இருக்கும் போதுதான் மனித மனம் ஓரிடத்தில் குவிகிறது. இல்லையென்றால் அது சிதறிப் போகிறது. கவனம் சிதறிவிட்டால் மனிதனால் உயரங்களை எட்ட முடியாது. இலக்கே இல்லாமல் இருவரால் தான் இருக்க முடியும். ஒருவர்

மெய்ஞ்ஞானி மற்றொருவர் அஞ்ஞானி. எல்லாம் அறிந்த ஞானியருக்கு இலக்குகள் எதுவும் தேவையில்லை, அவர்கள் இலக்குகளை கடந்த நிலையை எய்தியிருப்பார்கள். அவர்கள் மனமற்றதன்மையை அடைந்திருப்பார்கள். அதே போன்று ஏதும் அறியாது அறியாமையில் முடங்கி கிடப்போரிடமும் இலக்குகள் இருக்காது. இந்த இரண்டு நிலைக்கும் இடையில் ஆப்பட்டு மனித நிலையில் வாழ்வோர்க்கு இலக்குகள் தான் ஏணிப்படிகள். அப்படிப்பட்ட இலக்குகளை அடைவதற்கு நான்கு முறைகொண்ட ஒரு சுழற்சி வட்டத்தை இப்பொழுது பார்க்கப் போகிறோம்.

திட்டமிடு (1)	செயல்படு (2)
சரி பார் (3)	சரிசெய் (4)

மேலிருக்கும் சதுரத்தை உற்று கவனியுங்கள்



**இலக்கை
அடைய
எரிய சதுர**



சாதனைச்
சதுரங்கம்
ம. திருவள்ளுவர்

08

குறித்த இலக்கை குறித்த நேரத்தில் அடைவதற்கு முறையான ஒரு வழிமுறையை கடைபிடித்தல் அவசியம். இல்லையென்றால் அந்த இலக்கை அடைவது கடினம்.

அந்த வழிமுறைநான்கு நிலைகளைக் கொண்டது

- | | | |
|------------------|---|-------|
| 1. திட்டமிடுதல் | - | Plan |
| 2. செயல்படுத்தல் | - | Do |
| 3. சரிபார்த்தல் | - | Check |
| 4. சரிசெய்தல் | - | Act |

முதலாவதாக “திட்டமிடுதலை” பார்ப்போம். நம்மில் எத்தனை பேர் திட்டமிடுகிறோம்? நம்மில் எத்தனை பேரிடம் இலக்கிருக்கிறது? நம்மில் எத்தனை பேரிடம் கனவிருக்கிறது? (சற்றே உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்விகள் இவை). ஒருவரிடம் உள்ள கனவுதான் அவர்கள் வாழ்க்கைக்கு பொருள் சேர்க்கிறது. கனவுகளே இல்லாத இலக்குகள் முழுமை பெறாது. அதே போன்று இலக்குகள் ஈடேற வேண்டுமென்றால் திட்டம் அவசியம்.

எது திட்டம்?

- | | | |
|-----------|---|------------|
| எது | - | அது? |
| எவர் | - | அவர்? |
| எப்பொருள் | - | அப்பொருள்? |
| எவ்விடம் | - | அவ்விடம்? |
| எப்பொழுது | - | அப்பொழுது? |
| எம்முறை | - | அம்முறை? |
| எவ்வளவு | - | அவ்வளவு? |

- என்று தீர்மானித்துக் கொள்வதையே “திட்டம்” என்கிறோம். செய்யவிருக்கும் செயல் எது? அந்தச் செயலை யார்யாரைக் கொண்டு செய்யப் போகிறோம்? அந்தச் செயலைச் செய்து முடிக்க எவ்வளவு பொருள் தேவைப்படுகிறது? அந்தச் செயல் செய்வதற்கு பொருத்தமான இடம் எது? அந்தச் செயலை மேற்கொள்வதற்கு உரிய நேரம் எது? அந்தச் செயலை எந்த முறையில் செய்ய விரும்புகிறோம்? செய்ய விரும்பும் அந்தச் செயலின் அளவு (Size of the project) எவ்வளவு? - என்பதையெல்லாம் தீர்மானிப்பதற்குப் பெயர்தான் திட்டமிடுதல் ஆகும்.

வீட்டின் வரவு செலவுத் திட்டம், ஒரு திருமணத்தை நடத்தி முடிப்பதற்கான திட்டம், ஒரு

5 கான்ஃபிடன்ஸ் கார்னர்

தன் தோற்றம் குறித்தும் திறமைகள் குறித்தும். தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டிருந்தாள் அந்தச் சிறுமி. “நீ அழகாய் இருக்கிறாய். உன்னை நேசிக்கிறேன்” என்று அவளிடம் தந்தை அடிக்கடி சொல்லி வளர்த்தார். அவளது மனம் மெல்ல மெல்ல மாறியது. ஊக்கம் உயர்ந்தது. உருவத்திலும் மாற்றங்கள் தென்பட்டன. அழகிலும் அறிவிலும் தனித்தன்மை மலரும் விதமாய் வளர்ந்தாள். பதினெட்டாவது பிறந்த நாளில் பரிசு வழங்கிய தந்தை சொன்னார், “நீ மிகவும் அழகான குழந்தை. உன்னை நேசிக்கிறேன்”. அவள் தோழிகளிடையே அறிவித்தாள், “நான் அழகாய் இருப்பதால் என் குடும்பம் என்னை நேசிக்கவில்லை. என் குடும்பம் நேசிப்பதால் நான் அழகாய் இருக்கிறேன்”.

வீட்டைக் கட்டி முடிப்பதற்கான திட்டம், ஒரு புதிய தொழிலைத் தொடங்குவதற்கான திட்டம் - என செய்ய விரும்பும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நாம் திட்டமிடமுடியும். அதை காலத்தின் அடிப்படையிலும் வரையறைசெய்யலாம். ஒரு வாரத்திட்டம், ஒரு மாத கால திட்டம், ஓர் ஆண்டுத் திட்டம், மூவாண்டுத் திட்டம், ஐந்தாண்டு திட்டம், பத்தாண்டு திட்டம், 20 ஆண்டு காலத் திட்டம் என குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால திட்டங்களாகவும் செயலுக்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

இரண்டாவதாக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டியது “செயல்படுத்தல்”. செயல்படுத்தல் என்பது நாம் எல்லோரும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைப் போல எளிதானது அல்ல. முதலில் அதற்கொரு திட்டம் தேவை. திட்டமற்றசெயல்பாடு பெரும்பாலும் தோல்வியில் முடியக்கூடும். அது மட்டும் அல்ல நேரமும், பொருளும், மனித ஆற்றலும் விரையமாகக் கூடும். அப்படிப்பட்ட செயல்களால் ஏற்படும் பயனைவிட இழப்புக்களே அதிகம். எனவே எந்த ஒரு செயலையும் திட்டமிட்டுத் தொடங்கினால் வெற்றி நிச்சயம். திட்டமிட்டு தொடங்கும் செயல் 50 விழுக்காடு வெற்றி பெற்றதாகவே பொருள் படும்.

திட்டமிடுதலுக்கும் செயல்படுத்தலுக்கும் அடிப்படையில் ஒரு வேறுபாடு உண்டு.

பக்கம்

திட்டமிடுதலும் ஒரு செயல் தான் என்றாலும் அது மனம் சார்ந்தது. ஆனால் செயல் என்று வரும்போது அது உடல் உழைப்பையும் பிறரோடு உறவாடும் திறமைகளையும் சார்ந்து இருக்கிறது. மேலும் ஒவ்வொரு செயலையும் செய்வதற்கென்று ஒரு செய்முறை உண்டு. அதன்படி செய்தால் தான் அந்த செயல் முழுமை பெறும்.

“வெல்டிங்” செய்வதற்கென ஒரு முறை உண்டு. சமையலுக்கென ஒரு முறை உண்டு. ஒவியம் வரைவதற்கென்று ஒரு முறை, கட்டிடம் கட்டுவதற்கென்று ஒரு முறை. விமானம் ஓட்டுவதற்கென ஒரு முறை உண்டு. விவசாயம் செய்வதற்கென்று ஒரு முறை உண்டு. இப்படிச் செய்தொழில் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு முறைகளை கொண்டிருக்கிறது. ஒன்றைச் சிறப்பாகச் செய்பவரால் மற்றொன்றைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியாமல் போகலாம். இது இயற்கையானது. விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய அளவில் உள்ள அஷ்டாவதானிகளும், தஸாவதானிகளும் - பல செயல்களை ஒரே நேரத்தில் சரியாகச் செய்ய பழகியிருப்பர்.

எனவே ஒரு முறையாகச் - செயல்பட வேண்டுமெனில், சோம்பல் கூடாது. அலட்சியம் கூடாது; அவசரம் கூடாது. ஒருவரைப் பார்க்க உகந்த நேரம் எது? முடியாது எனச் சொல்லும் ஒருவரிடம் சம்மதம் பெறுவது எப்படி? ஒருவரைச் சந்திக்கச் செல்லும் போது அவர் அங்கு இல்லையென்றால் அடுத்து என்ன செய்வது? நேரத்தை எப்படி முறையாகப் பயன்படுத்துவது? - போன்ற பற்பல கலைகளிலும் தேர்ச்சிபெற்றால்தான் செயல்பாட்டில் வெல்ல முடியும். பலரின் முயற்சிகள் தோற்பதன் காரணம் - இந்தக் கலைகளில் தேர்ச்சி இன்மையே.

கூடுதல் உழைப்பு, நேர்மை, பிறரைப் புரிந்துகொள்ளுதல், பொறுமை - போன்ற பல நற்பண்புகள் இருந்தால் செயல்பாட்டில் சிறக்க முடியும்.

மூன்றாம் நிலை “சரிபார்க்கும்” நிலையாகும். சரி பார்ப்பதற்கென நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். திட்டமும் செயலும் ஒத்துப்போகிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும். வாரம் ஒரு முறையோ, மாதம் ஒரு முறையோ சரிபார்க்க வேண்டும். தினமும் கூட அதைச் செய்யலாம். திட்டத்தின்படி செயல் நடைபெறவில்லையென்றால்

காரணங்களை ஆய்ந்து அறிய வேண்டும். ஒரு செயல் - குறித்த நேரத்தில் முடியாவிட்டால் - அது எதனால் நேர்ந்தது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் எங்கே பின்தங்கியிருக்கிறோம் என்பதை அறிய முடியும். அதுமட்டுமல்ல இப்படிப்பட்ட பரிசீலனைதான் நமது முன்னேற்றத்தைத் துரிதப்படுத்த உதவும்.

நாம் தற்சோதனை செய்து கொள்ளாவிட்டால், நம்மை நாமே தணிக்கை செய்து கொள்ளாவிட்டால், நாம் எங்கிருக்கிறோம்! என்னும் நிலையே தெரியாமல் போய்விடும். விளைவு, நம்மை பாதாளத்தில் தள்ளிவிடும். எனவே... நம்மை நாம் அறிந்து கொள்ள உதவும் கட்டம் தான் “சரிபார்க்கும்” கட்டம்.

திட்டத்திற்கும் - செயலுக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளிகளை, நிறைகுறைகளைக் கண்டறிந்துவிட்டால் அவற்றைப் பட்டியலிட்டு, ஒவ்வொன்றாகச் சரி செய்வதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய முயற்சிகளை உடனுக்குடன் மேற்கொண்டுவிட்டால் பெரிய தாமதங்களையும் - அதனால் ஏற்படும் இழப்புக்களையும் தவிர்த்துவிடலாம்.

இப்படிச் சரிபார்க்கும்போதுதான் - நாம் இட்ட திட்டத்தின் குறைபாடுகளும் நமக்குப் புரியும். அனுபவக் குறைவால் ஏற்பட்டிருக்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகளும் நமக்குத் தெரிய வரும். எனவே இந்தப் புள்ளிவிபர அடிப்படையில் - நமது திட்டத்தையே மறுபரிசீலனைக்குப்படுத்தி உரிய மாற்றத்தைச் செய்து கொள்ளலாம். திட்டத்தில் உரிய மாற்றம் செய்து கொண்டால் - அதனை நிறைவேற்றுவதில் முரண்பாடு இல்லாமல் முறையாக, முழுமையாக நிறைவேற்றமுடியும்!

இப்படியாக இந்த நான்கு நிலைகளைக் கொண்ட வட்டத்தை, நாம் எடுத்துக்கொண்ட இலக்கு நிறைவேறும் வரை அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் மீண்டும் மீண்டும் சரிபார்த்து, நிலைமை சரிசெய்யப்பட வேண்டும். அப்படி இடைவிடாமல் பரிசோதனை செய்து கொண்டால் திட்டத்திற்கும் - செயல்பாட்டிற்கும் இடைவெளி நேராமல் ... குறித்தபடி இலக்குகளை எட்ட முடியும்... அது தானே நமது நோக்கமும் கூட.

உடல்நலம் இருந்தால்தான் உயர்வு உறுதி

மருந்துகளின்றி நோய்களை குணமாக்கும் சாதனை நிகழ்ந்துவருகிறது. வந்து பாருங்கள்! சர்க்கரை, ஆஸ்த்மா, உடல் பருமன், குழந்தைப்பேறின்மை, இருதய நோய்கள் என யாவும் பழ உணவின் மூலம் குணமாகிறது அதிசயம்!

எமது நூல்கள் (கொரியர் செலவு தனி)

- பழங்களும் பலன்களும் ரூ.25
- எல்லோருக்கும் இனிய இ.ம. ரூ.20
- இனிமையும் நலமும் தரும் இனிமா ரூ.95
- எண்ணெய் கொப்பளிப்பு மருத்துவம் ரூ.25

பவித்ரா இயற்கை யோகா மருத்துவமனை
காந்திஜி இயற்கை மருத்துவ நிலையம்

ஐ.ஓ.பி.காலனி பஸ் ஸ்டாப்,
மருதமலை ரோடு, கோவை-641 046
98422 93322

மலச்சிக்கல், ENT நோய்கள் நீக்கும் கருவிகள் கிடைக்கும்

