

# ஊரடங்கிற்கு பிறகு தொழிலாளர் (மன) நலம் மற்றும் தீர்வுகள்

முனைவர். மு. செந்தில் வடிவேல்

ஆய்வாளர், நிர்வாக மேலாண்மை மற்றும் மனித வள மேம்பாடு, சிதம்பரம்



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)

Designed by : [sriponniprinters@gmail.com](mailto:sriponniprinters@gmail.com)

## ஊரடங்கிற்கு பிறகு தொழிலாளர் (மன) நலம் மற்றும் தீர்வுகள்

வேலை இன்மையும் பிரச்சனைகளும்

கொரோனா நோயின் பொதுமுடக்கத்தினால் வேலை இழப்பு, வேலை இல்லாத தன்மை, வேலை இருந்தும் வேலைக்கு செல்ல முடியாத நிலை ஆகியவைகள் அனைத்துமே உடல், மனம் மற்றும் குடும்ப பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழலில், இந்த பிரச்சனைகளை சரி செய்ய பொதுமுடக்கத்திற்கு பிறகு மன அழுத்த மேலாண்மை, நேர மேலாண்மை, தன் ஊக்கம் மற்றும் பணிபுரியும் நிறுவனங்களின் ஆதரவு என மேற்சொன்ன அனைத்தும் அத்தியாவசியமாகிறது.



வேலையின்மை பிரச்சனைக்கான தீர்வு

- ❖ வேலை என்பது என்ன? ஒரு மனிதனின் வாழ்வின் ஒரு பகுதியை தனக்காக, தன் பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக அர்ப்பணிக்க கூடிய உடலியலும் உயிரியலும் கலந்த ஒரு செய்கையாகும். 'உத்தியோகம் புருஷ லட்சணம்' என்பது பழமொழி, இருப்பினும் இது நாள் வரை இது உண்மையாகவே இருக்கிறது. நாம் அடைந்து வரும் துன்பங்கள் என்ன அதிலிருந்து எவ்வாறு மீள்வது என்பது தான் நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ பலருக்கு வேலை இல்லை என்று சொன்னால் அவர்களுக்கு உணவு கிடைப்பதில் உறைவிடம் அமைவதில் தடைகள் ஏற்படும்; இது தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு விளைவு. இந்த விளைவை நாம் எவ்வாறு புறந் தள்ளுவது என்பதைப் பற்றியத் தகவல் தான் இந்தக் கட்டுரையில் இருக்கிறது.
- ❖ பல்வேறு வித மட்டங்களில் பல்வேறு மனிதர்கள் தங்களுடைய திறமைகளை பொருளாதாரம் ஈட்டுவதற்கு நேர்முகமாகவும், மறைமுகமாகவும், சுயமாகவும் அல்லது வேறு எவரிடமாவது பணியாற்றி அதனை பொருளாதாரமாக மாற்றி தன் வாழ்வியல் சார் செலவு செய்யக் கூடிய தன்மையை பெற்றுள்ளனர்.

- ❖ ஒரு பொழுதுக்குள் வேலை இழப்பு என்பது எவ்வளவு பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்த எதிர்நோக்கி உள்ளது? எவ்வளவு விலை வைத்து எவ்வாறு இதிலிருந்து மீள்வது என்பதை நினைக்கும் போது ஒரு வித மன அழுத்தம் உண்டாகிறது, உறக்கம் கெடுகிறது, சில நேரங்களில் பல்வேறு விதமான குடும்ப பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகின்றது.
- ❖ 'இல்லாணை இல்லாளும் நிணையாய் பெற்றதாயும் மதியாள்' - எனவே பொருளாதாரம் என்பது அத்தியாவசியமான ஒரு விடயம். சில ஊழியர்கள் இந்த ஊரடங்கின் காரணமாக தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ வேலையை இழந்து விட்டனர். இதுபோல திடீரென்று எதிர்பாராமல் நடக்கும்போது இது ஒரு விபத்து என்று தான் நம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ 'சேமிப்பு' என்ற ஒரு செயல்பாடு இருந்து இருந்தால், இந்த இடரான காலங்களில் நம்மை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடிந்திருக்கும். பொதுவாக, இன்றைய இளம் மக்கள் எதிர்காலத்தில் சம்பாதித்து விடலாம் என்ற எண்ணத்தில் அத்தமான செலவுகளை செய்து முடித்துவிடுகிறார்கள்; மேலும் இவர்கள் கடன் வாங்குவதற்கு சற்றும் அஞ்சுவதும் இல்லை. ஆடம்பர வாழ்க்கைக்காக மிக அதிகமாக செலவிட்டு எதிர்காலத்தையே கேள்விக்குறியாக பலர் மாற்றிக் கொள்கின்றனர். இந்த ஊரடங்கு நமக்கு புத்தி புகட்டுவதற்காக வந்ததோ என்று நினைக்கத் தோன்றும். ஒரு சிரமம் வரும் போதுதான் நாம் அதிலிருந்து எவ்வாறு மீள முடியும் என்று சிந்தனை வரும். அப்படிப்பட்ட ஒரு விபத்தாகத்தான் இந்த ஊரடங்கை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பல்வேறு குடும்பங்களில் அடுத்த வேளை உணவிற்கு என்ன செய்வது என்று கூட தெரியாத ஒரு நிலை இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. உழைப்பாளிகள் தான் இப்படி சிரமப் பட்டார்கள் என்றால் நன்றாக சம்பாதிப்பவர்கள் சில நேரங்களில் இவர்களே இவர்களுக்கு சவால் ஆகிவிட்டார்கள். எனவே இந்த ஊரடங்கு என்பது சரியாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டால் நமது மனம் அடங்கி அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் நாம் செய்த தவறுகள் நம்மாலேயே தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் அளிக்கின்றது.
- ❖ 62 நாட்கள் நாம் வீட்டில் நமது நலன் காக்க நம்மையே தனிமைப்படுத்தி கொண்டோமே, ஆனால் இந்த 62 நாட்களும் நாம் என்ன புதிய திறமைகளை பெற்றோம் என்று சற்று எண்ணிப்பாருங்கள்! விட்டிலேயே 62 நாட்கள் கடத்தி



விட்டவர்கள் ஒருவகையில் பாக்கியசாலிகளே, ஆனால் 62 நாட்களில் ஏதாவது ஒரு திறமையை அதாவது சமையல் செய்வது, வீட்டை சுத்தம் செய்வது, துணிமணிகளை துவைப்பது, வீட்டில் சிறிய சிறிய வேலைகளை செய்து வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு உதவியாக இருப்பது, குழந்தைகள் இருப்பவர்கள் குழந்தைகளுடன் நல்ல இணக்கமான சூழ்நிலையை உருவாக்கி அவர்களுடைய கல்வியை மேம்படுத்துவது, நாம் நமது சொந்த தொழிலில் தேவைப்படக்கூடிய திறமைகளை நாமே மேம்படுத்திக் கொள்வது என்று எத்தனையோ விடயங்களில் நம்மை நாமே கைவரப் பெற்று இருக்கலாமே!

- ❖ விரல்நுணிகளில் உலகமே இருக்கிறது அப்படியிருக்கும்போது இந்த 62 நாட்கள் வீணாக்கி இருக்கிறோம் என்பது நாம் சற்று வருத்தப்பட வேண்டியது தான். இப்போது புது சிக்கல் என்னவென்றால் வேலையை இழந்தவர்கள் என்ன கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறார்கள் தற்காலிகமாக வேலையை விட்டு விலகி இருப்பவர்கள் என்ன கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறார்கள் என்று என்று பார்க்கலாம்.
- ❖ உதாரணமாக ஒருவருக்கு உள்ள வேலையே போய்விட்டது எனில் இந்த ஊரடங்கு முடிந்தவுடன் வேறு ஒரு வேலையை தேட வேண்டிய தொடர்பாக நாம் நம்முடைய அறிவு ரீதியான தொழில்ரீதியான தொடர்புரீதியான குணங்களை நாம் மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம்.
- ❖ மேலும் ஒரு புதிய மொழியை கூட இந்த நாளில் நாம் கற்று ஓரளவுக்கு அந்த நாட்டிற்கு வேலைக்காக செல்லக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பையும் நாம் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கலாம். மேலும் நமக்கு தெரிந்த ஒரு தொழிலை நாம் மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு அதன் தொடர்பான தகவல்களை சேகரித்து நன்கு நமக்கு நாமே பயிற்சி அளித்துக் கொண்டிருக்கலாம். இன்றைய காலகட்டத்தில் இணையங்கள் வழியாக கற்க முடியாத விஷயங்களே இல்லை, எனவே வேலை இழந்தவர்கள் இந்த ரீதியிலும் தங்களுடைய தரத்தை தகுதியை தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ எப்போதும் ஒரே தொழிலையும், நிறுவனத்தையும் நம்பி இல்லாமல் வேறு ஒரு கை தொழிலையும் கற்றுக்கொண்டு எதிர்காலத்தில் நாம் நமக்கு நன்மை செய்து கொள்ளலாம். 'கைத்தொழில் ஒன்றை கற்றுக்கொள் கவலை உனக்கு இல்லை என்பதை ஒத்துக் கொள்' இது முதுமக்கள் வாய்மொழி. பல்வேறு விதமான திறமைகளை அடைந்த ஒருவன் எப்படியும் அவனுடைய ஜீவனத்தை பெறுவான், என்பதில் ஐயமே கிடையாது. அடுத்து, சிலர் வீட்டிலிருந்தபடியே வேலை செய்து

கொண்டிருக்கிறார்கள். இது சில தொழில்களுக்கு மட்டுமே சாத்தியம், முக்கியமாக தகவல் சார்ந்த துறைகளில் இது சாத்தியமாக இருக்கிறது. அவர்கள் வீட்டிலேயே இருந்து செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் இவர்கள் பிரயாணத்திற்காக ஒதுக்கிய நேரத்தை வீட்டில் இருந்து கொண்டு வீட்டை பராமரிக்கலாம். என்னை பொருத்தவரை வேலைகளை மாற்றி செய்வதன் காரணமாக களைப்பு வராமல் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலும் பல புதிய திறமைகளையும் நாம் பெற முடியும். சிலருக்கு வேலையிருந்தும் வேலைக்கு செல்ல முடியவில்லை. ஆனால் அவர்கள் வேலையை இழக்க வில்லை அவர்களுக்கு வேலை உத்தரவாதம் உண்டு இருப்பினும் அவர்கள் ஆற்றும் பணி தொடர்பான பல விஷயங்களை கசடறக் கற்றுத் தேறலாம். கசடற கற்று தேறினால் செய்யும் தொழிலில் மேம்பாடு அடையலாம்.



வேலை இழப்பின் காரணமாக ஏற்பட்ட பிரச்சனைகளில் இருந்து எவ்வாறு வெளிவரலாம்

❖ வேலை இழப்பு தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ இருக்கலாம், வருமானம் வந்து கொண்டும் இருக்கலாம் வராமலும் இருக்கலாம், இது இன்றைய காலகட்டத்தின் நிலை. மேலும் வேலை பார்க்கும் இடத்தில் இருந்த சமுதாய சூழல் வேறு இப்போது வீட்டில் இருக்கக்கூடிய சமுதாய சூழல் என்பது வேறு. இப்போது சில சூழல் மாறுபாடு காரணமாக வேறு சில பிரச்சனைகள் உண்டாகலாம். .

❖ இதைவிடுத்து வருமானத்திற்கு வழி இருக்கலாம் அல்லது வழி இல்லாமல் இருக்கலாம். வருமானத்திற்கு வழி இருப்பவர்கள்தான் மிகுந்த அல்லல்களுக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். ஏனெனில் வீடு கட்ட கடன், வாகன கடன், வீட்டு உபயோக கடன் என்பது போன்ற பல்வேறு விதமான கடன்களை வாங்கி மிகவும் சிரமப் படக் கூடிய சமுதாயமாக இவர்கள் இருக்கிறார்கள்.



❖ இன்னும் ஒரு சிலரோ வருமானமே இல்லாமல் அன்றாடம் வரக்கூடிய வருமானத்தை வைத்துக்கொண்டு தங்களுடைய வயிற்றுப்பாட்டை சரி செய்துகொண்டு

வாழ்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு பசி என்பது ஒன்றுதான் பெரிய பிரச்சனையே தவிர வேறு எந்த பிரச்சனையும் இவர்களுக்கு இல்லை.

- ❖ இந்த மக்கள் தங்களுடைய வாழ்வாதாரத்தை இழந்து விடாத வகையில் அரசு ஏதோ ஒரு வகையில் உதவி செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றது. இதில் முக்கியமான தீர்வு என்னவென்றால் எதிர்வரும் காலங்களில் ஆடம்பரங்களை குறைப்பதும் அத்தியாவசிய செலவைத் தவிர வேறு எதையும் செய்யாமல் இருப்பதும் பொருளீட்டும் போதே அதை சேர்த்து வைப்பதும் நமக்கு நன்மை பயக்கும்.
- ❖ புகழ்பெற்ற அண்ணாமலை பல்கலைக்கழக ஸ்தாபகர் ஆகிய திரு.ராஜா சர். அண்ணாமலை செட்டியார் அவர்கள் கையொப்பம் இடும்போதே 'ஈட்டலும் வகுத்தலும் காத்தலும்' என் வாழ்வின் கொள்கைகள் என எழுதி பின்னர் கையொப்பம் இடுவார். இது நமக்கும் பொருந்தும். ஈட்டினால் மட்டும் போதாது, அதனை வகுத்தும் அதனை காத்தும் நம்முடைய பொருளாதார அந்தஸ்தை தக்கவைத்துக் கொள்வதும் நலம். அதன் விளைவாக குடும்பங்கள் சிதறுண்டு போகாமலும் எந்த பிரச்சனையும் அதிகம் தாக்கப் படாமலும் வாழ்வை நடத்திக் கொள்ள முடியும்.

#### நேர மேலாண்மை

- ❖ முழுமையான கெட்டது என்றும் முழுமையான நல்லது என்றும் எதுவுமே இல்லை. அந்த வகையில் இந்த வேலை இழப்பு அல்லது தற்காலிக வேலை இழப்பு அல்லது கட்டாய விடுப்பு என்பது போன்ற நிகழ்வுகள் அனைத்தும் ஒரு வகையில் உங்களை உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்த்து வைக்கிறது என்பது நிதர்சனமான உண்மை.



- ❖ நான்கு மணி நேரம் கூட மனைவி மக்களோடு இருக்க முடியாத ஒரு நிலையில் ஓடிக்கொண்டிருந்த மனிதன் எப்போதும் 24 மணி நேரமும் மனைவி மக்களுடன் பெற்றவர்களோடும் உறவாடி இருக்கக்கூடிய ஒரு பாக்கியமான ஒரு நிலை அல்லவா! இது நமக்கு நம்முடைய 24 மணி நேரத்தை நமக்காக எப்படி நம்முடைய வளர்ச்சிக்காக எப்படி பங்கிட்டு செலவு செய்யலாம் என்பதை பற்றிய ஒரு பகுதிதான் இது. காலையில் சூரியனுக்கு முன்பாக எழவேண்டும் வைகறைத் துயில் எழு என்பது பழமொழி, அதன்படி சூரியன்

எழுவதற்கு முன்பாக எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்து சில யோகாசனங்களை செய்து நல்ல தரமான புத்தகங்களை படித்து அதன்படி நம் மனதிற்கு சந்தோஷத்தையும் பற்பல நிகழ்ச்சிகளையும் கண்டுபிடித்து உறவினர்களோடு இருந்து கொண்டு, சேர்ந்து சமைத்து, சேர்ந்து சாப்பிட்டு, சேர்ந்து சந்தோஷமாக இருப்பது என்பது அனைத்துமே இந்த நேர மேலாண்மை என்பதன் அடிப்படையில்தான்.

❖ ஒருவன் எத்தகைய காரியத்தையும் செய்து முடிக்கிறான் என்றால் அவனுக்கும் 24 மணி நேரம்தான்; பொழுதுக்கும் உறங்குகிறான் ஒருவன் என்றால் அவனுக்கும் 24 மணி நேரம்தான். வித்தியாசம் என்ன அந்த நேரத்தை ஒருவர் மதிக்கவில்லை என்றால் அந்த நேரம் உன்னை மதிக்காது போகும். எனவே இந்த நேர மேலாண்மை என்பது எந்த நேரத்தில் எந்த வேலையை துல்லியமாக செய்து முடிக்க முடியுமோ அந்த வேலையை செய்து மற்றவர்களுக்கு உதவியாக இருந்து, நாமும் உதவியைப் பெற்று வாழக்கூடிய ஒரு அமைப்புதான் இந்த நேர மேலாண்மை.

தி சரியான நேரத்தில் உறங்குவது கூட ஒரு ஆரோக்கியமான ஒரு செயல்பாடுதான். இதை பணியில் இருந்த காலத்தில் ஒருவரால் செய்ய முடியாமல் போய் இருக்கலாம், ஆனால் இப்போது தூங்குவதற்கு நேரம் இருக்கிறது ஆனால் தூங்குவதற்கான மனநிலை இல்லையே என்றால் தவறு உங்கள் மேல்தான். உங்கள் மனது தான் உங்களை ஆட்டி வைக்கிறது என்பதை நீங்கள் எந்தவித ஐயமும் கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் மனதை அடக்கினால், எதுவும் நிலை அல்ல, எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும் என்ற ஒரு தீர்க்கமான முடிவுக்கு வந்து விட்டால் இந்த நேர கட்டுப்பாட்டையும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர முடியும்.

❖ நீங்கள் உங்கள் விருப்பப்படி சாதிக்கவும் முடியும். உங்களுடைய நேரமே உங்களை நல்வழிப்படுத்தும். நம்மை நாமே திருத்திக் கொள்வதும், நமக்கு நாமே ஊக்கமளித்து கொள்ளுதலும், நம்முடைய தவறுகளை திருத்திக் கொள்வதற்காகவும், மற்றவர்களுடன் பழக உதவும் தனித்தனியான நேரங்களை பயன்படுத்தி இந்த நேரத்தை நாம் நல்லபடியாக நேர்மறையாக காலத்தை கழிக்க இயலும்.

### மன அழுத்த மேலாண்மை



- ❖ மன அழுத்தம் என்பது என்ன இது எதனால் வருகிறது நினைப்பது ஒன்று, நடப்பது வேறொன்று இதன் விளைவாகத்தான் பெரும்பாலும் இந்த மன அழுத்தம் என்பது தோன்றும்.
- ❖ நாம் நினைப்பது விட்டுவிட்டு எது நடக்கிறதோ அதை ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கு தகுந்தார்போல் நம்முடைய மன சக்தியையும் உடல் சக்தியையும் பயன்படுத்தி வரும் போது நாம் நிச்சயமாக மன அழுத்தத்திலிருந்து தப்பிக்க முடியும் சிறிது சிறிதாக இந்த பழக்கத்தை நாம் கைக்கொண்டு வரும்போது எந்த ஒரு சூழ்நிலையும் நம்மை பாதிக்கவே பாதிக்காது; இந்த ஒரு மனநிலையை நாம் ஒவ்வொருவரும் அடைய வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.
- ❖ நினைப்பது ஒன்று நடப்பது ஒன்றும், நினைப்பது ஒன்று நடப்பது வேறு ஒன்று என்றாலும் எது நடக்கிறதோ எது நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாதோ அதை வருவது போலவே ஏற்றுக் கொண்டால் நமது மன அழுத்தத்தை முற்றிலுமாக போக்க முடியாது என்றாலும் குறைக்கவாவது முடியும்.
- ❖ எப்போதும் நமக்கு தகுந்தார்போல் சூழ்நிலை இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதன் காரணமாகத்தான் மன அழுத்தம் என்பது தோன்றுகிறது. நம்முடைய மனதிற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்படக்கூடிய உரசல்தான் இந்த மன அழுத்தத்திற்கான காரணம். அந்த சூழ்நிலையோடு ஒன்றாக கலந்துவிடு அப்போது இந்த மன அழுத்தம் நமக்கு வருமா என்றால் வரவே வராது.
- ❖ ஒன்றுமே இல்லாதவனுக்கு ஆயிரம் தேவைகள் இருக்கும், அவனுக்கு சிலவற்றை தீர்த்துக்கொள்ள முடியும் ஆனால் சிலவற்றை தீர்த்துக்கொள்ள முடியாது, அவ்வாறு ஏற்படக்கூடிய நேரத்தில் தான் இந்த மன அழுத்தம் என்பது மனப்பதட்டம் என்பதும் தோன்றுகிறது எது வருகிறதோ எது நடக்கிறதோ அதை ஏற்றுக்கொள்வோம். அதை ஏற்றுக் கொண்டு அதற்கு தகுந்தார்போல் நம்முடைய தேவைகளை கூட்டியோ அல்லது குறைத்தோ வைத்துக்கொண்டு அனைவரும் நம்முடைய அமைதியை பாதுகாக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம்.
- ❖ மன அழுத்தத்தை மேலாண்மை மேற்கொள்வது எவ்வாறு என்றால் ஒரு இடத்தில் உனக்கு எந்த ஒரு நிலையில் உனக்கு மன அழுத்தம் வருகிறதோ அந்த இடத்தை விட்டு சற்று அகன்று வேறு ஒரு வேலையை வேறு ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துவோம், எந்த வேலையும் இல்லாத ஒரு மனம் என்பது ஒரு குரங்குக்கு சமம்,



எங்கு ஓடுகிறது என்று தெரியாது நம்முடைய அனைத்து விதமான நோய்களுக்கும் மனம்தான் காரணம் என்று பல்வேறு விதமான உளவியல் அறிஞர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள் என்றால் அனுபவ ரீதியான உண்மையை தவிர வேறு இல்லவே இல்லை. இதை ஏற்றுக் கொள்வதும் ஏற்காததும் அவர் அவர்களுடைய மனநிலை.

- ❖ மனம்தான் நம்முடைய அனைத்து விதமான பிரச்சனைகளுக்கும் காரணம் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து விட்டால் உங்களுக்கு மன அழுத்த மேலாண்மை உங்கள் கைப்பிடிக்குள் இருக்கும். அதை அது உங்களை கெடுத்துச் செல்லாது அதை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும். மூச்சுப் பயிற்சி செய்து மனதை கட்டுப்படுத்த இயலும். இதை தகுந்த நபர்களிடம் கேட்டு தெரிந்து கொண்டு மன அடக்கத்தை மனத்தை எவ்வாறு அடக்குவது என்பதை தெரிந்து கொண்டு செய்தால் மனப் பதற்றத்தை நாம் குறைக்க முடியும்.

#### தன் ஊக்க முறைகள்

- ❖ என்ன தான் விளக்கு அழகாக எரிந்தாலும் அதை தூண்டுவதற்கு ஒரு தூண்டு(கோல்)தல் தேவை அது போலத்தான் நாம் என்னதான் நம் வாழ்க்கையில் சாதனைகள் பல புரிந்தாலும் அந்த சாதனைகள் செய்வதற்கு ஒரு தூண்டு(கோல்)தல் என்பது நமக்கு தேவை அந்த தூண்டுகோல் எங்கே இருக்கிறது?



- ❖ நம் மனதில் தான் இருக்கிறது. தூண்டுதல்கள் இரு வேறு பட்டன. அகத் தூண்டுதல்கள் மற்றும் புறத் தூண்டுதல்கள் .
- ❖ அகத்தூண்டுதல்களுக்கு இணையான ஒரு சக்திமிக்க தூண்டுதல் எதுவுமே கிடையாது. உன்னை நீயே தூண்டி கொள். உன்னுடைய செயல்பாடுகளை நீயே எடை போடு; இதுவரை நாம் என்ன செய்திருக்கிறோம் என்று சற்று சிந்தித்து இது வரை என்ன நம் செய்யத் தவறிவிட்டோம் என்று யோசி! அந்தத் தவற்றை நாம் சற்று முன்பே நிறுத்திக் கொண்டிருக்கலாமே என்று நினைக்கும்போது இப்போதாவது திருத்திக்கொள்ள பார். தவறே இல்லாத மனிதனாக இருக்க

முயலுவோம். எதிர்பாராத தவறுகள் நடக்கத்தான் செய்கின்றன இருந்தாலும் மறுபடியும் அந்த தவறுகள் நிகழாத வண்ணம் ஒருவருடைய வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டால் அந்த ஒருவர் நிம்மதியாக இருக்க முடியும் தடுக்கும் முறைகள் என்பவைகள் நமக்கு நாமே சொல்லக்கூடிய நல்ல வார்த்தைகள். நீ விடியல்காலையில் எழுந்தானாயால். உன்னை நீயே பாராட்டு. நீ இன்று காலையில் எழுந்து விட்டாய் உனக்கு அதிகமான நேரம் இருக்கிறது எனவே நீ இந்த காரியத்தை செய்து முடித்தால் நீயே உன்னை பாராட்டிக்கொண்டு, அதேபோல உழைக்கும் போது எல்லாமே உன்னுடைய திறமைகளுக்கு தெரிந்து வளர வளர நீ உன்னையே அப்படி பாராட்டிக் கொள்ளும் போதுதான் வெற்றி பெற முடியும். இது அவசியம் தேவை. ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே பாராட்டிக் கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டும் இருப்பது என்பது தற்பெருமை அல்ல இது ஒரு விளக்கை தூண்டி வைப்பதற்கான சமமான நிகழ்ச்சி ஆகும். எனவே நீ செய்யக் கூடிய ஒவ்வொரு நல்ல காரியங்களையும் நீயே உனக்கு ஊக்கமளித்து கொண்டு நல்லபடியாக தூண்டி கொண்டு வேலை மீது வெறுப்பு கொள்ளாமல் இன்றளவும் இந்த வேலையால் தானே நாம் தொடர்ந்து வாழ்ந்து வருகின்றோம், எவ்வாறு மேலும் முன்னேறுவது என்று யோசி. இது வரை சம்பளம் பெற்று வந்த நீ, சம்பளத்தை உனது பணியாட்களுக்கு கொடுப்பதாக மாறினால், அதுவும் முடியும் என்று உன்னையே ஊக்குவி. நீ உனக்கே ஆறுதல் அளித்து உனக்கே நீ ஆலோசனை வழங்கி கொள். இதற்கு ஈடு இணையான ஆலோசனைகள் வெளியில் இருந்து வரவே முடியாது, ஏனெனில் உன்னுடைய திறமைகளும் உன்னுடைய குறைபாடுகளும் உனக்கு மட்டும் தான் தெரியுமே தவிர வெளியில் இருப்பவர்களுக்கு தெரிய வாய்ப்பே கிடையாது எனவே நீ உனக்கே ஆலோசகராக மாறு, உனக்கே நீ வழிகாட்டுமாறு நல்ல வழியை தேர்ந்து எடு, முன்னேறுவது நிச்சயம்.

நிறுவனங் (முதலாளி) கள் செய்ய வேண்டியவை

- ❖ ஒரு மனிதன் அவனுடைய பிழைப்புக்காக ஒரு நிறுவனத்தை நாடி தன்னுடைய உடலையும் உயிரையும் அந்த நிறுவனத்திற்காகவே அர்ப்பணித்து வேலை பார்த்து, நிறுவனம் அளிக்கும் ஊதியத்தை பெற்று காலத்தை கழித்து வருகிறான் என்பதுதான் நிதர்சனமான உண்மை.



- ❖ இந்த ஊர் அடங்கின் காரணமாக இந்த தொற்றின் காரணமாக இந்த பிளவு ஏற்பட்டு விட்டது. நிறுவனத்திற்கும் அதில் உழைத்துக் கொண்டிருந்த உழைப்பாளிக்கு எந்தவித தொடர்பும் இல்லாமல் போய்விட்டது அதை அப்படியே விடலாமா? விடக்கூடாது! ஒரு நிறுவனம் நான் இருக்கிறேன் என்ற ஆறுதலை அந்த உழைப்பாளிக்கு அளிக்கும் போது தான் அவ்வுழைப்பாளி மீண்டு வந்து இன்முகத்தோடு அவர் அந்த வேலையை திறம்படசெய்து அளிப்பார். இது நிச்சயமான உண்மை ஒருவனுக்கு கஷ்டம் வரும்போது தானே அவனுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். விழுந்த ஒருவனை நாம் தானே காப்பாற்ற வேண்டும் அதே போல் தான் ஒரு நிறுவனம் தத்தளிக்கலாம் இல்லை என்று சொல்லவில்லை உங்களாலும் ஒரு முழு சம்பளத்தை கொடுக்க முடியவில்லை என்றாலும் அதை சம்பளத்தை கொடுங்கள், அல்லது கடன் கொடுங்கள் அவர்கள் மீண்டுமுழைத்து உங்களுடைய கடன்களை அடைத்துவிடுவார்கள்.
- ❖ ஒருவனுக்கு பொருளாதார சுதந்திரத்தை ஒரு நிறுவனம் அளித்து விட்டது என்றால் அனேகமாக 80 சதவிகித பிரச்சனைகளை அவன் வாழ்க்கையில் இருந்து விரட்டி தொலைத்து விட்டீர்கள் எனலாம். அவனுக்கு விடுதலை கொடுத்து விட்டீர்கள் என்று ஒரு அர்த்தம். எனவே அந்த நிறுவனமானது பொருளாதார ரீதியிலும் அவனுக்கு அரவணைப்பாக பேசியும் அவருடைய உடல் நலனில் அக்கறை கொண்டு அவனுக்கு அடிக்கடி அவருடைய தொடர்பு கொண்டு நிறைய அவருக்கு ஆலோசனை வழங்கும் முடிந்தால் விட்டிலிருந்து வேலை செய்யக்கூடிய வாய்ப்புகளையும் அளித்து, அந்த உறவு இருக்கிறதே நிறுவனத்திற்கும் உழைப்பாளிக்கும் இடைப்பட்ட உறவு அதனை நிறுவனங்கள் தான் விளக்கமாக செய்ய முடியும்.
- ❖ நிறுவனம் என்பது தொழிலாளர்களுக்கு எல்லா வகையிலும் அவர்களின் வாழ்வாதாரத்திற்கு தகுந்த அளவுக்கு உதவி செய்து அவர்களை காப்பாற்ற வேண்டும். தொழிலாளர்கள் இந்த கொடுமையான ஊரடங்கினை முடித்தபின் அவர்கள் பணியை ஏற்க வரும்போது அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்க கூடிய வார்த்தைகளை அளித்து உற்சாகமுட்டி அவர்களுக்கு அதிகமாக வேலைப் பளு கொடுக்காமல் அவர்களுக்கு



சிறுக சிறுக வேலையை அளித்து அவர்களிடமிருந்து வேலையை பெற்று அவர்களிடமிருந்து நல்லுறவை பெற்றால் அந்த நிறுவனம் நன்றாக வளரும் என்பதில் எந்தவித ஐயப்பாடும் இல்லை.

