அகம் 5 புறம் 5
புதுமைப் பயணம்
புறம் 3
(வாங்க பாராட்டலாம்)

NIKHIL FOUNDATION
(Empowering Youth Towards Excellence)

பாராட்டலாமா? **Shall we appreciate?!**

வாழ்க்கை அழகானது ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்திற்கும் பாராட்டக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள். சந்தோஷம் உங்கள் கைவசம் ஆகும். இது நடந்தது ஒரு வீட்டில். அப்பா அவசரம் அவசரமாக அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பிச் செல்கிறார். அவரது குட்டிப் பெண்ணோ அவரை விரட்டிக்கொண்டே வாசல் வரை வருகிறாள். ஆனால் அதற்குள் அவளது அப்பா கிளம்பி அலுவலகத்திற்குச் சென்றுவிடுகிறார். ஆனால் அவளுக்கோ வருத்தம். அந்த வருத்தத்துடனேயே பள்ளிக்குக் கிளம்புகிறாள். வாசலுக்கு வெளியில் வருகிறாள். அவளருகில் ஒரு இரு சக்கர வாகனம் வந்து நிற்கிறது. அவள் அப்பா அதிலிருந்து இறங்கி சாரி சாரி என்று அவளிடம் கூறிவிட்டு அவளைக் கட்டி முத்தமிட்டுவிட்டுத் திரும்பவும் அலுவலகத்திற்குத் திரும்பிச்செல்கிறார். அவள்முகமும் ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்ப் போலப் பிரகாசம் ஆனது. 15 வருடங்கள் கழித்து அவர் அலுவலகத்திற்குத் தாமதமாக வந்தார் என்று ஒருத்தருக்கும் நினைவிருக்காது. ஆனால் அந்தக் குட்டிப்பெண்ணிற்கோ இவளுக்கு முத்தம் கொடுப்பதற்காகவே அப்பா அவ்வளவு தூரம் திரும்பவும் பயணம் செய்து வந்நது மறக்கவே மறக்காது அல்லவா. ஆகவே பாரட்டுங்கள் அனைவரையும் அனைத்து நேரங்களிலும். வாழ்க்கை சந்தோஷமாக இருக்கும்.

அது ஒரு நேர்முகத்தேர்வு. முதல் ரவுண்டு முடிந்து இரண்டாவது ரவுண்டு நடக்கின்றது. அந்த பங்கேற்பாளரை நிர்வாக இயக்குனரே கேள்வி கேட்கிறார். மதிப்பெண்கள் பள்ளியிலிருந்து முதுகலைப்பட்டம் வரை சிறப்பாக இருந்தது. ஸ்காலர்ஷிப் ஏதாவது வாங்கிப்படித்தாரா என்ற கேள்விக்கு இல்லை என்ற பதில். அப்பா பீஸ் கட்டினாரா என்றதற்கு அந்த பங்கேற்பாளர் தனது அப்பா சிறுவயதிலேயே இறந்துவிட்டதாகவும் தன் தாய் தான் துணி துவைத்து அந்த வருமானத்தில் தன்னைப் படிக்க வைத்ததாகவும் கூறினார். அவரது இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் காண்பிக்கச் சொன்னார். அவை மிகவும் மிருதுவாக இருந்தன. அவரிடம் தனது தாயாருக்குத் துணி துவைப்பதில் உதவி செய்திருக்கிறாரா என்று கேட்க, இல்லை தனது தாயார் தன்னைப் படிக்க மட்டுமே சொன்னதாலும், மேலும் தனது தாயார் அவரைவிட வேகமாகத் துணி துவைப்பார் என்றும் கூறினார். பின் அந்த பங்கேற்பாளரைப் பார்த்து அந்த இயக்குனர் கூறினார். இன்று போய் உன் தாயின் கைகளைக் கழுவி விட்டு என்னை வந்து பார் என்றார். அவரும் வீட்டிற்குச் சென்று தன் தாயின் கையைக் காண்பிக்குமாறு கேட்டார். கைகளைப் பார்த்தவுடன் அவரை அறியாது கண்ணீர் வழிய ஆரம்பித்தது. அதுவரைத் தன் தாயின் கரங்களையே பார்க்க வில்லை. தனது வளர்ச்சிக்காக உழைத்த அந்த கரங்களைப் பார்த்ததில் அவ்வளவு அதிர்ச்சி. கைகள் முழுவதும் சுருக்கமாக ஆங்காங்கே காயங்கள். தண்ணீர் விட்டுக் கழுவும் பொழுது அந்தக்காயங்களில் தண்ணீர் பட்டபொழுது அவரது தாயார் கை துடித்தது. அதற்குப் பிறகு அன்றிருந்த துணிகளை அவரைத் துவைக்கவிடாது தானே துவைத்தார். அந்தக் கைகள் தானே துணிகளைத் துவைத்துத் தன்னை இந்த அளவிற்குப் படிக்க வைத்தது என்று எண்ணி அழ ஆரம்பித்தார். பிறகு அன்று இரவு முழுதும் தனது தாயாருடன் பேசிக்கொண்டிருந்தார்.

அடுத்த நாள் அந்த அலுவலக இயக்குனரை வந்து சந்தித்தார். நேற்று என்ன செய்தீர்கள். அந்த அனுபவம் என்ன கற்றுக்கொடுத்தது என்று அவர் வினவினார். அதற்கு அந்த பங்கேற்பாளரோ தனது தாயின் கரங்களைக் கழுவி விட்டுப் பின் இருந்த துணிகளைத் துவைத்ததாகவும் கூறினார். மேலும் தான் 3 படிப்பினைகள் கற்றுக் கொண்டதாகவும் கூறினார். அவையாவன:

1. பாராட்டுதல் என்றால் என்ன என்று தெரிந்து கொண்டேன். எனது அம்மா இல்லாமல் இந்த அளவிற்கு நான் வளர்ந்திருக்க மாட்டேன்.

2. எனது அம்மாவிற்கு நேற்று துணி துவைப்பதில் உதவியதன் மூலம் ஒரு வேலையை செய்து முடிப்பது எவ்வளவு கடினம் எனத் தெரிந்துகொண்டேன்.

3. குடும்ப உறவின் முக்கியத்துவத்தையும், மதிப்பையும் பாராட்டுவதற்கு இங்கு வந்துள்ளேன்.

அந்த இயக்குனர் கூறினார், எனக்கும் மற்றவர்கள் உதவியை மதிக்கத்தெரிந்த, பாராட்டத் தெரிந்த ஒரு மேனேஜர் தான் எனக்குத் தேவை. ஒரு வேலையைச் செய்து முடிக்க மற்றவர்கள் படும் கஷ்டத்தைத் தெரிந்துகொள்ளமுடிந்த ஒருவர், பணத்தைப் பிரதானமாக நினைக்காதவர் வேண்டும் என்று கூறி அந்த இளைஞனுக்கு வேலை கொடுத்தார். அந்த நிறுவனமும் அந்த இளைஞனால் மிக உயரத்திற்கு வளர்ந்தது.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள கதை பற்றி உங்கள் கருத்து(பின்வரும் மூன்று விடைகளில் உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமாகத் தோன்றுவதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்)

16. மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்தல் பாராட்டுதலின் அடிப்படை.
17. நமக்கு உதவிசெய்தவர்களைப் பாராட்டுவது நல்லதோர் பண்புநலன்.
18. பரஸ்பரம் உணர்ந்து பாராட்டிக்கொள்ளுதல் மனித உறவுகளை மேம்படுத்தும்.

கதையிலிருந்து அனுபவப்பாடம்

16. இது மாதிரியான உங்களது சொந்த அனுபவத்தைப் பகிரவும்.

17. ஏன் பாராட்டுவது என்பது ஒரு அரிதான செயலாகக் கருதப் படுகிறது என்பதைப் பற்றிப் பகிரவும்.

18. உங்களுக்கு தெரிந்த ஒருவரின் இதுபோன்ற அனுபவத்தைப் பற்றிப் பகிரவும்.

கதையிலிருந்து நாம் தெரிவது

19. நான் எந்த அளவிற்கு மற்றவர்களைப் பாராட்டுகிறேன்?

20. பாராட்டுவதன் இயல்பு என்ன?

21. பிறரைப் பாராட்டுவதற்குத் தடையாக இருப்பது என்ன?

பாராட்டுதல் என்றால் என்ன? என்று கண்டறிந்தோமா? மற்றவர்களின் செயல்களைப் பாராட்டலாம், அவர்தம் திறமைகளைப்(உ–ம் நடித்தல், பேசுதல், பாடுதல், நன்றாகப் படித்தல், விளையாடுதல், அழகாக எழுதுதல் போன்றன) பாராட்டலாம், மற்றவர்கள் பெற்ற வெற்றிகளைப் பாராட்டலாம், நன்றாக மார்க் வாங்கியவர்களைப் பாராட்டலாம், மற்றவர்களுக்கு செய்யும் உதவிகளைப் பாராட்டலாம், அவர்களின் தோற்றங்களை(தூய்மையாக உடையுடுத்தல், அழகாகத் தலைவாருதல் போன்றன), நேரந்தவறாமை, நேர்மையாக இருத்தல் போன்ற பண்புகளைப் பாராட்டலாம், பணிவாக இருப்பவர்களைப் பாராட்டலாம், இன்சொல் பேசுபவர்களைப் பாராட்டலாம், பொறுமைமிக்கவரைப் பாராட்டலாம், கோபப்படாதவரைப் பாராட்டலாம், சிரித்த முகத்தினரைப் பாராட்டலாம். மேலே கண்ட பண்புகளை ஏற்றிப் போற்றிப் புகழ்தலையே பாராட்டுதல் என்கிறோம். என்ன மாணவர்களே நாமும் பாராட்ட ஆரம்பிக்கலாமா? நீங்கள் இந்த நிலைக்கு வரக் காரணமாக இருந்தவர்களை உங்களுக்கு அன்றாடம் சிறுசிறு உதவி செய்தவர்களைப் பாராட்டியிருக்கீன்றார்களா? அப்படி இல்லாவிட்டால் இப்பொழுது பாராட்டலாமா?

நண்பனை நேரடியாகவும் மகனை அவன் இல்லாத விடத்தும் மனைவியைப் பஞ்சணையிலும் ஆசானை எல்லா இடத்திலும் பாராட்ட வேண்டும் என்று முதுபிராட்டி அவ்வை கூறுகின்றார். பிறரைப் பாராட்டுவது என்பது அவர்தம் செயல்திறனை ஊக்குவிப்பதாகும். ஆகையால் பாராட்டக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். சரி உங்களை யாராவது பாராட்டியிருக்கின்றார்களா? அப்படி என்றால் எதற்கு அதுவும் எப்பொழுது என்று நினைத்துப் பாருங்கள். மேலும் அவர்கள் உங்களைப் பாராட்டியபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? நீங்கள் பாராட்டும் பொழுது மற்றவர்கள் எப்படி உணர்வார்கள். மகிழ்ச்சி என்பது தானே நமது பதிலாக இருக்கும்.

பாராட்டுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள் என்ன?

- மகிழ்வைத் தரும்
- நல்லுறவைத் தரும்
- ஆற்றலை ஊக்குவிக்கின்றன
- பாராட்டப்படும் செயல், திறன், தோற்றம், பண்பு முதலியவை பிறரின் கவனத்தை ஈர்க்கின்றன

இப்பொழுது நீங்கள் இருவர் இருவராக சேர்ந்து அமருங்கள். இப்பொழுது உங்கள் குறிப்பேட்டை உங்கள் நண்பரிடமும், அவர் குறிப்பேட்டை உங்களிடமும் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, உங்கள் நண்பர் குறிப்பேட்டில் உங்கள் நண்பரின் செயல், குணம், தோற்றம், பண்பு போன்றவனவற்றுள் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றைப் பார்த்து பாராட்டி எழுதுங்கள். அதுபோல் உங்கள் நண்பரும் செய்யட்டும். இப்பொழுது குறிப்பேட்டைத் திரும்பவும் மாற்றிக்கொண்டு உங்களைப் பற்றி உங்கள் நண்பர் என்ன பாராட்டி எழுதியிருக்கின்றார்கள் என வாசியுங்கள். இப்பொழுது எப்படி உணர்கின்றீர்கள். மகிழ்ச்சியாக உள்ளதா? உங்கள் நண்பருக்கு நன்றி சொல்லலாமா? எப்படிச் சொல்லலாம்? கண்களைப் பார்த்து முகத்தில் சந்தோஷம் தவழ நன்றி கூறுங்கள் பார்க்கலாம். அளவான சத்தத்துடன், அனைவரும் அறியுமாறு, தெளிவாக, உரியநேரத்தில் பாராட்டவேண்டும். பொறுத்தமற்ற பாராட்டுக்களைப் பெற்றால் கனிவாக மறுக்க வேண்டும். பொருத்தமானதாக இருந்தால் நன்றிகூறி ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

அன்றாடம் பெரும்பாலான வீடுகளில் நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு. மனைவி செய்த சாம்பாரில் உப்பில்லை, பொரியல் கருகிப் போய்விட்டது என்ற குற்றச்சாட்டுக்கள் தான் வீடுகளில் கேட்கும். அதை விடுத்து நீ செய்த சாம்பாருக்கு உன் கைகளுக்கு வளையல்கள் வாங்கிப்போட வேண்டும், என்னமா சமைக்கிறாய் நீ. உன் கைப்பக்குவம் யாருக்கும் வராது என்ற பாராட்டு வார்த்தைகள் அரிதாகவே நம் வீடுகளிலிருந்து கேட்கின்றன. எனது பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்ட நண்பர் அன்றிரவே எனக்குப் போன் செய்து பாராட்டியதால் பிரச்சனை வந்துவிட்டது என்றார். எனக்கொன்றும் புரியவில்லை. பாராட்டுவதால் எப்படிப்பிரச்சனை வரும் என்று திகைப்புற்றேன். அன்றிரவு அவர் மனைவி சாதம் பரிமாறிய பொழுது ஊற்றிய சாம்பாரை ருசித்துவிட்டு இந்த சாம்பார் செய்த கைகளுக்கு தங்க வளையல்கள் செய்துபோட வேண்டும் என்றாராம். அவர் மனைவியும் வேலைக்காரியை அழைத்து வந்து போட்டுவிடுங்கள், இவள் தான் இந்த சாம்பார் வைத்தது. காலம் முழுவதும் உங்களுக்குச் சமைத்துக்கொட்டியும் ஒருநாள் கூட என்னை இப்படிப் பாராட்ட வேண்டும் என்று தோன்றவில்லை. இன்று வேலைக்காரி சமைத்துப் போட்டவுடன் தங்க வளையல்கள் செய்துபோட வேண்டும் என்கின்றீர்கள் என்று பெரிய சண்டை வந்து விட்டது என்றார். ஆகப்பாராட்டுவற்கு குறைந்த சில தகவல்கள் தேவை. அதைக்கூடத் தெரிந்து கொள்ளாததால் அவருக்கு வந்தது வினை. இன்றளவும் எனது நண்பர் ஒருவர், அவருக்கு 70 வயதிற்கு மேல் இருக்கும், தனது மனைவு மதிய உணவு பாரிமாறியவுடன் அவர் சொல்வார், அன்னபூரணித் தாயே உனக்கு அனந்தகோடி நமஸ்காரம் என்று. 60 வயதிற்கு மேலான அந்த மன்னியும் அதைக்கேட்டு வெட்கப்படும் பொழுது பார்க்கவே ரம்மியமாக இருக்கும்.

ஒரு செடியும் பாராட்டுக்களும்:

ஒரு விவசாயிக்கு வித்தியாசமான பழக்கம். அவர் புதிதாகப் பதியன் போட்ட ரோசாச் செடியிடம் தினம் சென்று தண்ணீர் ஊற்றிவிட்டு, நீ அழகான செடி, விரைவில் பூத்துக் குலுங்குவாய் என்று சொல்லி அந்த செடியை அன்பாகத் தடவிக் கொடுத்து வந்தார். சராசரியாக ரோசாச் செடி பூத்துக்குலுங்க 8லிருந்து 10 வாரங்கள் ஆகும். ஆனால் தினமும் பாராட்டப்பட்ட இந்தச் செடியோ 6 வாரங்களிலேயே பூத்துக்குலுங்கி விட்டது. ஒரு செடியே பாராட்டிற்கு மயங்கும் பொழுது மனிதர்கள் மட்டும் விதிவிலக்கா

என்ன? பாரட்டுக்கள் நட்பைப் பெருக்கும், உறவை விரிக்கும். ஆகப் பார்ப்பவர்களை எல்லாம் பாராட்ட வேண்டும் என்ற வைராக்கியத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சுற்றி உலகமே இருக்கும். தேனீ போல உங்களை மொய்த்துக்கொண்டிருப்பர். கேரளாவில் ஒரு பள்ளியில் நடக்கும் நிகழ்வு. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு செடியை ஒதுக்கி அவைகளுடன் அந்தக் குழந்தைகள் தினமும் பேச வேண்டும். வாடியிருந்தால் நீ ஏன் வாடியிருக்கிறாய் என்று கேட்கவேண்டும். நீ பூத்துக் குலுங்குவாய் என உற்சாகப் படுத்த வேண்டும். தினமும் குறைந்தது ஒரு 5 நிமிடங்களாவது அந்தக் குழந்தைகள் தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட செடிகளுடன் பேச வேண்டும். இப்படி அந்தக் குழந்தைகள் பேசுவதால் அந்தச் செடிகள் வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றன என்று பள்ளி ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஒரு பள்ளி ஆசிரியையின் முயற்சி:

ஒரு பள்ளி ஆசிரியை பாராட்டுக்கள் சமுதாயத்தில் எத்தகையதோர் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்று தனது மாணவர்களுக்குப் புரியவைக்க ஒரு திட்டம் வகுத்தார். தனது மாணவர்களிடம் 3 ரிப்பன்களைக் கொடுத்து அவர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்த ஒருவரைப் பாராட்டி ஒரு ரிப்பனை அவருக்குப் பரிசளித்து விட்டு மீதம் இருக்கும் 2 ரிப்பன்களை அவரிடமே கொடுத்து அவருக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தவரைப் பாராட்டி ஒரு ரிப்பனைப் பரிசளிக்கவும் மேலும் மிச்சமிருக்கும் மற்றொரு ரிப்பனை அவரிடம் கொடுத்து அவரை மேலும் ஒருவரைக் கௌரவிக்க உபயோகித்துக் கொள்ளுமாறும் கொடுப்பதற்கு அறிவுறுத்தினார். இதைப் பெற்ற மாணவன் ஒருவன் உள்ளூரிலிருந்த தொழிற்சாலையில் வேலைபார்க்கும் மேனேஜர் ஒருவரிடம் சென்று அவர் இவனது இலக்கை நிர்ணயிக்க உதவியது மிகவும் பிரயோசனமாக இருந்தது என்று பாராட்டி அவர் அனுமதி வேண்டி ஒரு ரிப்பனை அவரது ஆடையில் அணிவித்தான். பிறகு தனது கைவசமிருந்த 2 ரிப்பன்களை அவரிடம் கொடுத்து அவருக்கு உதவி செய்த யாராவது ஒருவருக்குக் கொடுக்குமாற வேண்டினான். அந்த மேனேஜரும் மிகுந்த சந்தோஷத்துடன் அந்த இரண்டு ரிப்பன்களையும் வாங்கிக்கொண்டார். அவருடைய முதலாளியோ சிடுமூஞ்சி என்று பெயரெடுத்தவர். அனைவருக்குமே அவரிடம் செல்வதென்றால் மிகவும் பயம். இவர் அந்த முதராளியிடம் சென்று அவரது படைப்பாற்றல் மிகவும் பிடிக்கும் என்றும் அவரைத் தன் வாழ்வில் முன்னுதாரணமாகக் கொண்டுள்ளதாகவும் கூறி தன்னிடமிருந்த ரிப்பனை அவருக்கு அணிவிக்க அவர் அனுமதி வேண்டினார். சிடுமூஞ்சியான அந்த முதாலாளியும் அப்படி ஒரு பாராட்டை தனது மேனேஜரிடம் எதிர்பார்க்கவில்லை. அவருக்கோ ஏக சந்தோஷம். மகிழ்ச்சியுடன் ரிப்பனை அணிவிக்க சம்மதம் தெரிவித்தார். அந்த மேனேஜரும் தன்னை ஒரு பள்ளி மாணவன் இப்படி கௌரவித்ததாகவும், இது ஒரு பள்ளி பிராஜெக்ட் என்றும் கூறித் தன்னிடம் மீதமிருந்த ரிப்பனை அவர் வசம் கொடுத்து அவர் பாராட்டவிரும்பும் நபருக்குக் கொடுக்குமாறு வேண்டிக்கொண்டார். முதலாளியும் மாலை வீட்டிற்குச் சென்று தன் மகனை அழைத்துப் பேசினார். இன்று எனது மேனேஜர் என்னிடம் வந்து நான் ஒரு படைப்பாளி என்று பாராட்டினார். மேலும் அவர் வாழ்க்கையில் நான் எப்படி ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்தேன் என்று கூறி எனக்கு நன்றி தெரிவித்துவிட்டுத் தன் கையிலிருந்த ரிப்பனை எனக்கு அணிவித்தார். மேலும் ஒரு ரிப்பனைக் கொடுத்து நான் கௌரவிக்க விரும்பும் நபருக் கு அதைக்கொடுக்குமாறு கூறிச் சென்றார். நானும் ஆபிஸிலிருந்து வீட்டிற்கு வரும் வழியில் யோசித்துக் கொண்டு வந்தேன். நான் இப்பொழதெல்லாம் உன்னைக் கவனிப்பதே இல்லை, உனக்கு நேரம் ஒதுக்குவதே இல்லை. ஆனால் எப்படி ஒரு நல்ல மகனாக இருக்கிறாய். இதற்காக உனக்கு நன்றி தெரிவித்து உன் அம்மாவிற்குப் பிறகு நான் இந்த உலகில் அதிகம் நேசிக்கும் நபர் நீ தான் எனக் கூறவிரும்பினேன். உனக்கு இந்த ரிப்பனை அணிவிக்கலாமா என அவனது அனுமதியை வேண்டினார். மகனோ தேம்பித் தேம்பி அழ ஆரம்பித்தான். அவன் உடலெல்லாம் நடுங்க ஆரம்பித்தது. அழுதுகொண்டே அவன் சொல்ல ஆரம்பித்தான். அப்பா இப்பொழுதெல்லாம் உங்களுக்கும் அம்மாவிற்கும் நான் தேவைப்படவில்லை, நீங்களிருவரும் என்னுடன் உங்கள் நேரத்தைச் செலவிடுவதில்லை என்று எண்ணி உங்களுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதி வைத்துள்ளேன். மேலும் இன்று எனது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளவிருந்தேன். இனிமேல் அந்தக் கடிதத்திற்கும் வேலையில்லை. நன்றி அப்பா என்றான். அப்பாவும் மாடிக்குச் சென்று அந்த கடிதத்தைப் பார்த்தார். இதயத்தை உருக்கும் கடிதம் அது. அன்றிலிருந்து அவரிடம் ஒரு பெரியமாற்றம் ஏற்பட்டது. தனது அலுவலகத்தில் தனது சிடுமூஞ்சித்தனத்தை விட்டுவிட்டார். மற்றவர்கள் வாழ்வில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுமாறு நடந்து கொண்டார். அவரது கம்பெனி வேலையாட்களும் மிகுந்த சந்தோஷமடைந்தனர். அந்த மேனேஜரும் மேலும் பல மாணவர்களுக்கு வாழ்க்கை இலக்குகளை நிர்ணயிக்க தானே முன்வந்து உதவிசெய்தார். ஒரு மாணவன் ஆரம்பித்த பாராட்டு பலபேர் வாழ்க்கையில் எப்படி ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது என்று வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரும் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்தனர்.

இன்னும் சொல்லப்போனால் நாம் ஒவ்வொருவருமே நமது கழுத்தில் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு சார்ட்டைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்ற ஒரு கூற்று உண்டு. இன்று எனது பிறந்த நாள். கல்யாண நாள் என்னைப் பாராட்டுங்கள். நான் புதிய சட்டை. கடிகாரம். காலணி அணிந்துள்ளேன் என்னைப் பாராட்டுங்கள் என்ற ஏக்கத்துடன் நாம் உலா வருகின்றோம் என்கின்றனர். நமது திறனே பிறரின் சார்ட்டில் மறைந்திருக்கும் எதிர்பார்ப்பைக் கண்டறிந்து பாராட்டுவதில் தான் அடங்கியுள்ளது. பாராட்டுவதில் மட்டும் உலோபியாக இருக்காது ஊதாரியாக இருங்கள்.

எப்படிப் பாராட்டுவது:

- உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் பாராட்டுங்கள்
- பாராட்டும் விஷயத்தில் தள்ளிப் போடாதீர்கள். உடனுக்குடன் பாராட்டுங்கள்
- பாராட்டுக்குரிய செயல்களைச் சரியாகக் கண்டறிந்து பாராட்டுங்கள்(உ–ம்) பள்ளிக்கு வரும் வழியில் இருந்த குப்பையை எடுத்துக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டது, பள்ளியில் இருக்கும் செடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்றியது என்பது போன்றன
- செய்த செயலையும் அவரின் குணத்தையும் தொடர்புபடுத்திப் பாராட்டுங்கள்(உ–ம்) ெ சடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்றியது சிறு உயிர்களிடத்தும் உனது கரிசனம் தென்படுகின்றது
- நல்லதை மட்டும் எடுத்துப் பாராட்டுங்கள், குறைகளை மிகைப்படுத்தாதீர்கள்
- தயவு செய்து, நன்றி போன்ற வார்த்தைகளை அடிக்கடிப் பயன்படுத்துங்கள்

- கண்களைப் பார்த்துப் பாராட்டுங்கள்
- சிரித்த முகத்துடன் பாராட்டுங்கள்
- சிறுசிறு விஷயங்களைக் கூடக் கண்டறிந்து பாராட்டுக்களைத் தெரிவியுங்கள்

வள்ளுவமும் வார்த்தைகளும்:

அகன்அமர்ந்து ஈதலின் நன்றே முகனமர்ந்து
இன்சொலன் ஆகப் பெறின் 0092

மனம் மகிழ்ந்து ஒருவனுக்கு ஒன்றைக் கொடுப்பதை விட முகம் மலர்ந்து இன்சொல் பேசுதல் சிறந்ததாகும். ஆக பாராட்டப் பரிசுப் பொருட்கள் கொடுப்பது தான் என்றில்லை நல்ல சொற்கள் போதும் என வள்ளுவனே நமக்கு வழி காண்பிக்கின்றான்.

மேலும் அவன்

முகத்தான் அமர்ந்து இனிதுநோக்கி அகத்தானாம்
இன்சொ லினதே அறம் 0093

என்ற குறள் மூலம் அறம் என்று சொல்லப்படுவது, முகம் மலர்ந்து பார்த்து, உள்ளத்தில் எழும் அன்பு உணர்ச்சியினால் இனிய சொல்லைச் சொல்லுவதேயாகும் என்பான்.

மற்றவர்களை அதிகம் பாராட்ட பாராட்ட நாம் பணிவுமிக்கவர்களாக மாறுகிறோம். பாராட்டுக்கள் அன்பின் வெளிப்பாடு என்பதால் நாம் அன்புடையவர்களாகவும், அனைவரையும் நேசிப்பவர்களாகவும் மாறிவிடுகிறோம்.

இப்பொழுது உங்களிடம் சில கேள்விகள்:

- உங்களில் எத்தனை பேர் உங்கள் ஆசிரியர்களைப் பாராட்டியிருக்கின்றீர்களா? எப்பொழுது பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்? எதற்காகப் பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்
- உங்களில் எத்தனைபேர் உங்களுக்கு அவசர காலத்தில் உதவி செய்த சக மாணவனைப் பாராட்டியிருக்கின்றீர்களா? எப்பொழுது பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்?
- உங்களில் எத்தனைபேர் உங்களுக்கு உதவி செய்த உறவினரைப் பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்? எப்பொழுது பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்?
- உங்களில் எத்தனை பேர் நமக்கு இத்தனை வளங்களைக் கொடுத்துள்ள இயற்கையைப் பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்? எப்பொழுது பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்?
- உங்களில் எத்தனைபேர் உங்கள் நண்பர்களுக்கு மனமார பிறந்த நாள் நல்வாழ்த்துக்களைக் கூறியிருக்கின்றீர்கள்? எப்பொழுது பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்?
- உங்களில் எத்தனைபேர் இந்த வகுப்புகளை உங்களுக்கு ஏற்படுத்திக்கொடுத்த அமைப்புகளைப் பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்? எப்பொழுது பாராட்டியிருக்கின்றீர்கள்?

பாடுவோம் வாருங்கள்:

பாராட்டலாமா நாம் பாராட்டலாமா
பார்த்தவர்களைப் பாராட்டலாமா
பாசமானவர்களைப் பாராட்டலாமா
பாரிலுள்ள அனைவரையும் பாராட்டலாமா

அன்புடையவரைப் பாராட்டலாமா
அருகிலுள்ளோரைப் பாராட்டலாமா
அறிவுடையோரைப் பாராட்டலாமா
அன்புப் பெரியவர்களைப் பாராட்டலாமா

அன்போடும் நட்போடும் பாராட்டலாமா
ஆதரவாய் இருப்போரைப் பாராட்டலாமா
இனிதான மொழியிலே பாராட்டலாமா
ஈகையில் சிறந்தோரைப் பாராட்டலாமா

அம்மாவை அப்பாவை பாராட்டலாமா
அக்கம் பக்கம் உள்ளவரைப் பாராட்டலாமா
உற்றார் உறவினரைப் பாராட்டலாமா

உண்மையானவர்களைப் பாராட்டலாமா

சின்னச் சின்ன செயல்களைப் பாராட்டலாமா
செய்த பல சாதனைகளைப் பாராட்டலாமா
சிந்தனையாளர்களைப் பாராட்டலாமா
சீர்மிகு நண்பர்களைப் பாராட்டலாமா

பாராட்டிப் பாராட்டி நம்மவரை உயர்த்திடலாமா
பாராட்டிப்பாராட்டி நாமும் உயர்ந்திடலாமா
பாராட்டலாமா நாம் பாராட்டலாமா
பாரிலுள்ள அனைவரையும் பாராட்டலாமா

பாடல் கூறும் செய்தி என்ன?

- நம் அம்மா அப்பாவைப் பாராட்டிட வேண்டும்
- நம் நண்பர்களைப் பாரட்டவேண்டும்
- நமது உற்றார் உறவினர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்
- சிந்தனையாளர்களைப் பாராட்டவேண்டும்
- சீர்மிகு பெரியவர்களைப் பாராட்டவேண்டும்
- சின்னச் செயல்களைப் பாராட்டவேண்டும்
- சீரிய சாதனைகளைப் பாராட்டவேண்டும்
- அறிவுடையவர்களைப் பாராட்டவேண்டும்
- அக்கம்பக்கம் உள்ளவரைப் பாராட்டவேண்டும்
- பாராட்டி மற்றவர்களை உயர்த்திட வேண்டும்
- பாராட்டி நாமும் உயர்ந்திடவேண்டும்

வார்த்தைகளால் மட்டுமல்ல நல்ல கரகோஷமும் ஒருவரை ஊக்குவிக்கும். ஆனால் நமது மனதில் ஒரு சின்ன தயக்கம். நாம் கைதட்டி பிறரை உற்சாகப்படுத்துவதால் நமக்கென்ன பலன் கிடைக்கும் என்ற கேள்வி உள்மனதில் ஓடுகின்றது. ஒரு வாழ்வியல் நிகழ்வை இங்கு உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என எண்ணுகின்றேன். பஜாஜ் என்ற 78 வயது மனிதருக்குக் கண் பார்வை மங்கி விட அவர் ஒரு கண் மருத்துவரைச் சென்று பார்க்கின்றார். மருத்துவரோ இவர்வயதைக் காரணம் காட்டி இனி செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை என்று கூறிவிட்டார். இவரும் விடவில்லை. மேலும் பல ஆங்கில வழி மருத்துவர்களைச் சந்திக்கின்றார். ஆனால் கிடைத்ததெல்லாம் ஒரே பதில்தான். ஆனால் தன் முயற்சியில் சற்றும் மனம் தளராத நமது நண்பர் ஓர் ஆயுர்வேத மருத்துவரைச் சென்று பார்க்கின்றார். அவரோ கண்களின் பார்வை நரம்புகள் உள்ளங்கைகளில் முடிவதால் கைகளை விடாது தட்டிப் பார்வை நரம்புகளைத் தூண்டிவிட பார்வை ஒருவேளை திரும்பக்கிடைக்கலாம் என்று கூறுகின்றாார். நமது நண்பரும் ஒரு நாளில் 3000 தடவை 4000 தடவை என்று கை தட்டிக்கொண்டே இருந்தார். ஒரு நாள் அவர் கண்பார்வை முழுமையாக திரும்ப கிடைத்து விட்டது. ஆனால் அவர் அத்துடன் நிறுத்தி விடாது கின்னஸ் புக் ஆப் ரிக்கார்டில் ஒரு நாளில் அதிகம் முறை கைதட்டியவர் என்று அவர்பெயரை பொறித்து விட்டுத்தான் ஓய்ந்தார். இதைப்பற்றிய செய்தியை குமுதம் பத்திரிக்கையிலும் இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் நாளிதழிலும் படித்துத் தெரிந்து கொண்டதைத்தான் இங்கு உங்களடையே பகிர்ந்து கொண்டுளளேன். இந்த யோசனையை நானும் பயன் படுத்தி வலது கண்ணில் பவர் 1ம் இடது கண்ணில் பவர்0.75ம் இருந்த என் கண்களைச் சரி செய்து விட்டேன். ஆனால் கண் மருத்துவரை அணுகிக் கேட்ட பொழுது பவர் குறைந்ததை தன் சோதனை மூலம் ஏற்றுக் கொண்ட அவர் மேற்படி வழிமுறையை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

ஆனால் ஒன்று நிச்சயம். கைதட்டுவதால் மற்றவர்கள் உற்சாகப்படுவது மட்டுமல்ல பார்வை நரம்புகளும் பலப்பட அது வழிவகுக்கின்றது என்பதை மேலே கண்ட இரண்டு உதாரணங்களால் தெரிந்து கொள்கின்றோம். ஆகையால் இன்று முதல் உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரையும் பாராட்ட ஆரம்பியுங்கள் உங்களைச் சுற்றி சந்தோஷம் மட்டுமே நிலவும்.

நிறைவுரை:

ஈத லிசைபட வாழ்தல் அதுவல்ல
தூதிய மில்லை உயிர்க்கு 231

பாராட்டுக்களைத் தாராளமாக வழங்குவதும், பாராட்டுக்களைப் பெற்று புகழ் பெறுவதும் தவிர வாழ்க்கைக்கு ஆக்கம் தருவது வேறொன்றும் இல்லை. ஆக பிறரைப் பாராட்ட ஆரம்பியுங்கள், உண்மையாகப் பாராட்டுங்கள். உள்ளன்போடு பாராட்டுங்கள், கண்களைப் பார்த்துப் பாராட்டுங்கள், மகிழ்வாகப் பாராட்டுங்கள். மேலும் பாராட்டுக்களை அள்ளுங்கள். வாழ்க்கை வளம் பெறும். சுற்றியிருப்பவர்கள் வாழ்க்கையும் வளம் பெறும். ஆக பாராட்டு என்றால் என்ன என்று தெரிந்து கொண்டோம், பாராட்டுவதால் ஏற்படும் பலன்களைத் தெரிந்து கொண்டோம், எப்படிப் பாராட்டுவது என்றும் தெரிந்தும் கொண்டோம்.